

ISEIT - Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares
Campus Universitário de Almada

RELATÓRIO FINAL DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

A importância e a influência de um circuito de força numa aula de
educação física

Manuel João Marques Pereira, n.º 38645

Relatório final

Orientadores Supervisor: Prof. Dr. Fernando Vieira

Orientador Cooperante: Prof. Sylvie Moreira

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários

2021/2022



ISEIT - Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares
Campus Universitário de Almada

A importância e a influência de um circuito de força numa aula de educação física

Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (2º ciclo de estudos) ao abrigo do Aviso n.º 7255/2015 de 30 de junho de 2015

Manuel João Marques Pereira, n.º 38645

RELATÓRIO FINAL DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

Orientadores Supervisor: Prof. Dr. Fernando Vieira

Orientador Cooperante: Prof. Sylvie Moreira

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários

2021/2022

DECLARAÇÃO DOS DIREITOS DE CÓPIA


Instituto
PIAGETDECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO DE DEPÓSITO NO REPOSITÓRIO COMUM
Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto

Considerando que a legislação em vigor referente ao depósito legal de dissertações e teses - artigo 50.º, do Decreto-Lei n.º 115/2013, de 7 de agosto, obriga ao depósito de uma cópia digital das teses e outros trabalhos de doutoramento e das dissertações de mestrado num repositório integrante da rede RCAAP - Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal,

Manuel João Marques Pereira
Portador do Cartão de Cidadão n.º 12861985

Autor do Trabalho de Projeto / Relatório Final / Dissertação de Mestrado

Intitulado/a: A importância e a influência de um circuito de força numa aula de Educação Física
Concluído/a em 30/11/2022

Declaro, sob compromisso de honra, que:

1. O Trabalho de Projeto / Relatório final / Dissertação entregue e que conduziu à atribuição do grau é um trabalho original e detenho todos os direitos de autor;
2. Concedo ao Instituto Piaget, entidade instituidora da/o ISPEIT Alameda uma licença não-exclusiva para a/o arquivar e tornar acessível em formato digital no Repositório Comum, ou em qualquer outro repositório que a Instituição venha a utilizar, com o seguinte estatuto:

Acesso aberto ☒

Acesso restrito ☐

Acesso fechado ☐

Acesso Embargado¹ ☐ até / /

Email: manuel-p-2@hotmail.com Contacto tlf: 934 767 394

Data: 30/11/2022

Assinatura: Manuel João Marques Pereira

¹Após a data indicada, o documento fica disponível em Acesso Aberto.



ANEXO I

LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO EXCLUSIVA – REPOSITÓRIO COMUM

Ao depositar no Repositório Comum, os autores devem concordar com a seguinte licença de utilização:

LICENÇA DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

Ao depositar um documento no Repositório Comum, o/a Sr./Sra. :

- a) Concede à FCCN o direito não-exclusivo de reproduzir, converter (como definido em baixo), disponibilizar, comunicar e/ou distribuir o documento entregue (incluindo o resumo/abstract) em formato digital, no quadro e para os fins e objetivos do projeto RCAAP.
- b) Declara que o documento entregue é seu trabalho original, e que detém o direito de conceder à FCCN os direitos referidos na alínea anterior ou que obteve do respetivo titular as necessárias permissões para essa concessão.
- c) Declara que a concessão à FCCN dos direitos referidos na alínea a), não infringe, tanto quanto lhe é possível saber, os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade e que o conteúdo do documento disponibilizado não viola direitos de terceiros.
- d) Declara acautelar que os documentos por si disponibilizados não contêm informações sigilosas ou confidenciais relativas à sua atividade educativa ou profissional, nomeadamente em termos de marcas, patentes ou segredos industriais ainda não registados ou atribuídos pelas entidades competentes.
- e) Declara que os documentos contêm todas as referências bibliográficas, editoriais, e a referência aos respetivos programas financiadores e apoios institucionais (se aplicável).

A FCCN identificará claramente o(s) autor(es) do documento entregue, e não fará qualquer alteração, para além das permitidas por esta licença.

O autor pode solicitar que o seu documento seja retirado do Repositório Comum.

Data: 30 / 11 / 2022

Assinatura: Manuel João Marques Pereira



Para que tenham informação sobre o que os estudantes estão a declarar quanto à disponibilização dos conteúdos do seu trabalho no repositório passo a explicar:

1. Acesso Aberto - O acesso aberto significa a disponibilização online, sem restrições de acesso;
2. Acesso Fechado - Só ficam disponíveis metadados (nome da tese, autor, resumo ...). Apenas o administrador do repositório tem acesso ao trabalho completo. O autor recebe um pedido para disponibilizar o seu trabalho sempre que alguém quiser aceder ao mesmo.
3. Acesso Restrito - Só ficam disponíveis metadados. O acesso direto e imediato só é permitido a um grupo restrito de utilizadores. O autor recebe um pedido para disponibilizar o seu trabalho sempre que alguém quiser aceder ao mesmo.
4. Acesso Embargado - significa que não é permitido o acesso imediato ao conteúdo integral do documento durante um determinado período de tempo (a partir dessa data, o documento será disponibilizado em Acesso Aberto).

DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE

A presente dissertação foi realizada por Manuel João Marques Pereira do
Ciclo de Estudos de Mestrado em Estudos de Educação Física, no ano letivo
de 2021.../2022...

O seu autor declara que:

- (i) Todo o conteúdo das páginas que se seguem é de autoria própria, decorrendo do estudo, investigação e trabalho do seu autor.
- (ii) Este trabalho, as partes dele, não foi previamente submetido como elemento de avaliação nesta ou em outra instituição de ensino/formação.
- (iii) Foi tomado conhecimento das definições relativas ao regime de avaliação sob o qual este trabalho será avaliado, pelo que se atesta que o mesmo cumpre as orientações que lhe foram impostas.
- (iv) Foi tomado conhecimento de que a versão digital deste trabalho poderá ser utilizada em atividades de deteção eletrónica de plágio, por processos de análise comparativa com outros trabalhos, no presente e/ou no futuro.
- (v) Foi tomado conhecimento que este trabalho poderá ficar disponível para consulta no Instituto Piaget e que os seus exemplares serão enviados para as entidades competentes e prevista na legislação.

30 de Novembro de 2022

Assinatura

Manuel João Marques Pereira

A importância e a influência de um circuito de força uma aula de educação física

“Diga-me e eu esqueço. Ensine-me e lembro-me. Me envolva eu aprendo.”

Benjamin Franklin

“O professor medíocre conta. O bom professor explica. O professor superior demonstra. O grande professor inspira.”

William A. Ward

ÍNDICE

DECLARAÇÃO DOS DIREITOS DE CÓPIA	III
DECLARAÇÃO DE AUTENTICIDADE	VI
ÍNDICE DE FIGURAS	XI
LISTA DE ABREVIATURAS	XI
AGRADECIMENTOS	XIII
RESUMO	XIV
Palavras-Chave	xiv
ABSTRACT	XV
Palavras-Chave	xv
1. INTRODUÇÃO	17
2. RELATO DE ESTÁGIO	18
PROJETO DE INVESTIGAÇÃO	42
5. CONCLUSÃO/REFLEXÃO FINAL	53
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55
7. ANEXOS	57

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Organograma do Desporto Escolar da Escola Básica Carlos Gargaté

21

LISTA DE ABREVIATURAS

AF – Atividade Física

AEC – Atividades Extracurriculares

DE – Desporto Escolar

EF – Educação Física

EXT – Exterior

IMC – Índice Massa Corporal

ISEIT – Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

OMS – Organização Mundial Saúde

PAT – Plano Anual de Turma

PAV – Pavilhão

PES – Prática de Ensino Supervisionada

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

ZSAF – zona saudável da aptidão física

AGRADECIMENTOS

Este Mestrado era já algo desejado há muito tempo, mas por circunstâncias da vida não tinha ainda sido possível a realização do mesmo. Nada acontece por acaso, surgiu de forma repentina a possibilidade de realizar o mestrado e qual não pensei duas vezes, candidatei-me logo quase sem pensar.

Posso dizer que estes últimos dois anos, não foram nada fáceis principalmente conciliar Atividades Extracurriculares (AEC), Andebol e Família. Agradeço do fundo do coração a minha família todo o apoio, carinho e paciência, pois foi muito tempo ocupado e muito tempo de ausência que diga a minha filha Maria que muitas vezes disse “Pai nunca tens tempo para mim estas sempre na escola e nos treinos”, não é fácil ouvir este desabafo da nossa filha. Quero agradecer a minha irmã Joca por todo apoio que deu em tudo, mas mesmo tudo sem ajuda dela não seria possível a concretização deste objetivo. Quero agradecer a minha mãe e ao meu pai todos os esforços que fizeram a todos os níveis, tenho pena que o meu pai não tenha conseguido assistir à concretização deste grande objetivo, mas é em forma de homenagem a ele que pretendo terminar e concretizar este objetivo, sei que era algo que ele queria muito.

Ao Piaget de Almada, uma instituição de confiança que desde o início da minha licenciatura e agora no início do mestrado me deu todo o suporte para que eu chegasse aqui. Um agradecimento a todos os professores e funcionários que contribuíram de alguma forma para que a realização deste grande objetivo fosse possível.

Ao Professor Doutor Fernando Viera e à Professora Sylvie Moreira um agradecimento especial pelos seus conhecimentos transmitidos ao longo do mestrado, foi de extrema importância permitiu-me adquirir diversas ferramentas que com certeza serão muito úteis no futuro como professor. Agradecer ainda a confiança demonstrada nas minhas capacidades e por terem acreditado desde o início no meu trabalho.

À Professora Paula Rodrigues pela receção que tivemos, por estar sempre disponível ajudar, apoiar e pelo conhecimento transmitido.

A todos os colegas que participaram nesta aventura em especial ao “Condominio” o nosso grupo de trabalho ao longo destes dois anos, que conta com a participação do Mark, Bruno, Pedro, Catarina e Hélder, foram momentos muito bons de partilha, de brincadeira e discussão, mas também de muito trabalho.

Quero agradecer também a um amigo fora da faculdade que me ajudou bastante com o seu conhecimento ao nível do treino de força, um obrigado.

RESUMO

Este documento é reflexão crítica do trabalho desenvolvido ao longo da minha Prática de Ensino Supervisionado, referente ao ano letivo 2020/2021 que ocorreu no estabelecimento de ensino da Escola Básica Carlos Gargaté, com as turmas do 7º B e 7º C. A sua orientação foi realizada pela Professora Sylvie Pereira e pelo Professor doutor Fernando Vieira.

O documento está organizado segundo uma lógica de contextualização, onde pretendo apresentar todo o envolvimento do meu processo de estágio e áreas de intervenção, sendo o objetivo relatar de forma crítica todos os acontecimentos que me proporcionaram um crescimento e desenvolvimento enquanto profissional.

O documento está dividido em 4 dimensões:

- 1- Dimensão - Profissional, Social e Ética;
- 2- Dimensão - Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem;
- 3- Dimensão - Participação na Escola e Relação com a Comunidade;
- 4- Dimensão - Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.

Esta última dimensão está relacionada com o projeto de investigação que pretende saber qual “A importância e a influência de um circuito de força numa aula de educação física”, numa amostra de 74 alunos, sendo 33 do sexo feminino e 41 sexo masculino, do 7º ano escola em estudo.

Palavras-Chave

Prática de Ensino Supervisionada, Educação Física, FITescola, Circuito de Força

ABSTRACT

This document is a critical reflection of the work developed during my Supervised Teaching Practice, referring to the 2020/2021 school year that took place at the Carlos Gargaté Basic School, with classes from 7th B and 7thC. It was supervised by Professor Sylvie Pereira and Professor Fernando Vieira.

The document is organized according to a logic of contextualization, where I intend to present all the involvement of my internship process and areas of intervention, with the objective of critically reporting all the events that provided me with growth and development as a professional.

The document is divided into 4 dimensions:

- 1- Dimension - Professional, Social and Ethical;
- 2- Dimension - Development of Teaching and Learning;
- 3- Dimension - Participation in the School and Relationship with the Community;
- 4- Dimension - Lifelong Professional Development.

This last dimension is related to the research project that seeks to know the "Importance and influence of a force circuit in a physical education class", in a sample of 74 students, 33 female and 41 male, from the 7th grade school under study.

Palavras-Chave

Prática de Ensino Supervisionada, Educação Física, FITescola, Circuito de Força

1. INTRODUÇÃO

Este relatório surge no âmbito da unidade curricular de Prática de Ensino Supervisionado (PES), inserida no plano curricular do segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares (ISEIT) do Instituto Piaget, Campus de Almada.

Este relatório final constitui uma reflexão/crítica ao trabalho desenvolvido como professor estagiário na PES ao longo do ano letivo de 2021/2022, no Agrupamento de Escola Carlos Gargaté, mais propriamente na escola básica Carlos Gargaté, sob a orientação e supervisão da professora Sylvie Pereira docente do quadro de escola, com o objetivo de acompanhar duas turmas do 7º ano (3ºCiclo).

“O objetivo principal de um estágio supervisionado passa por desenvolver no estudante competências necessárias para a sua atividade profissional futura, contextualizando a sua aprendizagem com o meio em que se envolve” (Caires, 2006), ou seja, estes estágios são de grande importância na formação inicial de, pois é dada a possibilidade ao estudante de aprender através da experiência prática.

Com isto tornou-se importante refletir sobre Portefólio da PES onde está escrito e representado todo o trabalho desenvolvido e as experiências vivenciadas na PES com este relatório final pretendendo fazer um balanço crítico como base nestas 4 áreas de formação de acordo com Decreto-lei nº 240/2001, de 30 de agosto, é definido um perfil geral de Professor (Educador de Infância e dos Professores dos Ensinos Básico e Secundário).

Área I – Profissional, Social e Ética;

Área II – Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem;

Área III – Participação na Escola e Relação com a Comunidade;

Área IV – Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.

Na Área IV temos o desenvolvimento de um projeto de investigação que pretende saber qual “A importância e a influência de um circuito de força numa aula de educação física”, numa amostra de 74 alunos, sendo 33 do sexo feminino e 41 sexo masculino, do 7ºano da escola em estudo.

2. RELATO DE ESTÁGIO

“O objetivo principal de um estágio supervisionado passa por desenvolver no estudante competências necessárias para a sua atividade profissional futura, contextualizando a sua aprendizagem com o meio em que se envolve” (Caires, 2006), ou seja, estes estágios são de grande importância na formação inicial de professores dado possibilidade ao estagiário de se inserir no meio e vivenciar o que será a sua futura profissão.

“A Educação Física é uma disciplina presente no sistema educativo da maioria dos países do mundo e justifica-se no currículo por poder contribuir de forma singular e decisiva para a educação integrada dos alunos, designadamente ao nível dos conhecimentos, atitudes e competências necessárias para aquisição e manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo e saudável ao longo da vida” (Marques & Catunda, 2017)

A PES, permitiu-me desenvolver competências profissionais que me ajudarão a melhorar e aprender na minha futura profissão de professor de educação física, de forma a atingir os objetivos propostos, procurando sempre as melhores soluções pedagógicas e metodológicas para atingir os mesmos, procurando a ação, conhecimento e atitudes que fazem parte do domínio das competências.

No estágio tinha como objetivo promover assistência mútua, responsabilidade, iniciativa, criatividade e adaptabilidade dos meus alunos. Tendo em conta a minha experiência pessoal e profissional. Procurei desenvolver competências com base nos parâmetros acima referidos. Estas competências envolvem a aplicação de conhecimentos previamente adquiridos, sendo fundamental no meu estágio, colocar em prática todo o conhecimento adquirido no mestrado em ensino primário e secundário e das experiências vivenciadas como professor de AEC e treinador.

O processo de estágio foi um momento onde o meu conhecimento teórico, ou melhor o conhecimento teórico de um professor é colocado á prova numa componente prática em diversos níveis como motor, afetivo e social.

Os principais objetivos dos professores devem ser a organização e gestão do processo de ensino e aprendizagem (planeamento, ensino e avaliação) no sentido de melhorar a qualidade do ensino e participação na comunidade educativa.

A orientação da professora orientadora cooperante e os programas de educação física foram de extrema importância, de forma que todas as atividades realizadas devem produzir efeitos positivos, ou seja, os alunos devem estar motivados para a prática da atividade físico-desportiva. As atividades serão sempre enquadradas com as áreas de formação que constituem o perfil geral de desempenho profissional do Educador de Infância e dos Professores dos Ensinos Básico e Secundário, nomeadamente:

- Profissional, Social e Ética;
- Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem;
- Participação na Escola e Relação com a Comunidade;
- Desenvolvimento Profissional ao Longo da Vida.

I. Dimensão Profissional, Social e Ética

Segundo Júnior (2008), os professores de educação física devem de ter conhecimento em outras áreas além da disciplina que ensinam, esses conhecimentos abrangem a consciência corporal, o bem-estar-físico e psicológico, mas também conhecimento sobre a parte social e cultural que rodeiam a escola para aplicar às atividades físicas inseridas no plano curricular.

O planeamento é uma das principais tarefas do professor, dado que tem de adaptar a sua forma de ensinar aos objetivos e aos conteúdos do programa curricular, mas também à escola (ambiente escolar social e cultural) e à turma (idade e nível de aprendizagem dos alunos), de uma forma eficaz para atingir os objetivos propostos e manter os alunos interessados e motivados. Júnior (2018)

O professor será o responsável pelas gerações futuras, pela sua formação pessoal e profissional, segundo Ennis (2003), os professores auxiliam os alunos a aprender um conjunto de atividades, de competências pessoais e sociais para que possam participar com sucesso em futuras atividades de grupo.

No estágio, pretendi entender e conhecer a realidade social e cultural onde os alunos estão inseridos, adaptando comportamentos e estilos de ensino de acordo com as variáveis de contexto. Tornado a escola um lugar para todos, proporcionando um clima de integração e inclusão dentro da turma, de forma a estimular diferentes vivências e experiências culturais, étnicas e sociais que iram experienciar ao longo do ano e nas suas vidas futuras.

A minha PES teve início no Agrupamento de escolas Carlos Gargaté, mais propriamente na Escola Carlos Gargaté que é a sede do agrupamento. No início do ano letivo 2021/2022 a convite da professora Sylvie Pereira estive presente na receção aos novos professores do agrupamento, onde foram dadas as boas-vindas pela Diretora da escola a Professora Graça Carvalha. O discurso abrangeu diversos temas como as regras de funcionamento da escola, mencionou e apresentou de forma geral diversos documentos importantes como Projeto Educativo, Plano Anual de Atividades e o Regulamento Interno, estes documentos estão disponíveis para consulta no site da escola. Depois da reunião foi realizada uma visita pela escola de forma a ter conhecimento dos diversos recursos, temporais, materiais e humanos, ou seja, ficamos a conhecer o funcionamento dos diversos espaços interiores e exteriores. Nesse mesmo dia realizamos o inventário do material para termos consciência do material que existia.

No que diz respeito aos recursos espaciais a escola, mais propriamente na dimensão da EF, apresenta três espaços destinados a prática desportiva, sendo dois interiores e um exterior. Pode-se dizer que ambos os espaços interior e exterior, são espaços bastante polivalentes, dando que podem ser usados para diversas atividades. O ginásio ginnodesportivo que corresponde aos espaços PAV1 e PAV2 possui marcações de: Um Campo de Andebol/ Futsal com as medidas oficiais 40x20, Quatro Campos de Badminton com as medidas oficiais 13.40x6.10, Um Campo de Voleibol com as medidas oficiais 18x9, Três Campos de Basquetebol com medidas de 20x15. Já o espaço exterior corresponde EXT possui os seguintes espaços: Um Campo de Andebol/ Futsal com as medidas oficiais 40x20, Dois Campos de Basquetebol com medidas de 20x15, Uma caixa de areia para a prática de atletismo, com duas pistas.

Além destes espaços a escola tem também uma sala (a sala dos espelhos), onde é possível realizar algumas atividades, no entanto só é usada como recurso dado que a sala não tem grandes dimensões, e só se pode lecionar algumas matérias e realizar alguns testes do FIT escola. Apesar do espaço (PAV1 e PAV2), ser um grande privilégio, pois podemos lecionar qualquer matéria nesse espaço. Todos os espaços estão limitados às atividades que são as indicadas, segundo as regras estabelecidas pelo DEF. Assim, as matérias de ensino foram distribuídas de acordo com as condições espaciais disponíveis, pelo que se procurou rentabilizar esses espaços com as matérias de ensino a abordar. Nesta perspetiva, foi definido que no espaço exterior, seriam abordadas as matérias de ensino inseridas nos Jogos Desportivos Coletivos, tirando o Voleibol e o Corfebol, ou seja, o Futebol, o Basquetebol, o Andebol. Definimos de igual forma que o Atletismo, mais especificamente a corrida de estafetas, corrida de barreiras e a velocidade, seriam lecionados nesse espaço.

No ginásio interior, considerámos o Voleibol, o Badminton, a Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos, a Dança e a Orientação como as matérias a abordar, visto que neste espaço era possível potenciar de uma forma mais eficaz o seu ensino. Para além destas matérias, tomámos a decisão conjunta de que deveria haver uma abordagem do Corfebol, da Orientação e da Dança Tradicional como forma de complementar o que estava já decidido. Em relação aos testes do FIT escola era sempre possível realizar alguns dos testes no espaço exterior, mas para um melhor desempenho optou-se por realizar os testes todos no espaço interior.

Em relação aos recursos temporais, o período letivo das aulas dividiu-se em dois semestres, tendo o primeiro semestre decorrido entre o dia 15 de setembro de 2021 e o dia 28 de janeiro de 2022. O segundo semestre decorreu entre o dia 29 de janeiro de 2022 e o dia 15 de junho de 2022. Ainda assim, ocorreram algumas interrupções letivas: 26 de novembro a 30 de novembro – reuniões intercalares, 22 de dezembro a 2 de janeiro – férias do Natal, 26 de janeiro a 28 de janeiro – reuniões de avaliação do 1º semestre, 28 de fevereiro e 1 de março – Carnaval, 6 de abril a 8 de abril – reuniões intercalares, 9 de abril a 18 de abril – férias da Páscoa.

A divisão do calendário escolar em dois semestres é inovadora, do meu ponto de vista os alunos e os professores ficaram com mais tempo seguido para desenvolver os conhecimentos, verifica-se que também não existem paragens tão longas, levando a que a uma maior consciencialização dos próprios alunos face à aprendizagem sendo mais claras e organizadas.

Do ponto de vista do planeamento e organização do ensino por parte do professor, esta organização por semestres, apresentou-se como um ponto positivo, dado que o professor passa a realizar apenas dois momentos de avaliação sumativa, o que possibilitou a organização das suas aulas mais focadas no desenvolvimento dos alunos dado que passa a ter mais aulas seguidas de aprendizagem antes do momento da avaliação que acarreta diversos processos logísticos e burocráticos que a escola pede para a realização da avaliação.

Relativamente às aulas de educação física, a carga horária é de 3 tempos de cinquenta minutos, estes tempos estão divididos em 2 aulas semanais, tendo uma delas a duração de 100 minutos (50 + 50 minutos), e a outra a duração de 50 minutos, dando um total de 150 minutos semanais.

O Programa Nacional de Educação Física (PNEF) do 3º ciclo (Ministério da Educação, 2001, p.20), recomenda que haja semanalmente três aulas de 45 minutos em dias não consecutivos, no entanto o agrupamento optou por agrupar duas das aulas num dia (duas aulas seguidas) e a outra noutro dia não seguido, ou seja, o horário que foi estabelecido não foi ao encontro destas recomendações.

O número de aulas, o tempo das aulas de Educação Física é sempre um assunto que leva a muito debate, sim seria desejável que os alunos tivessem mais um dia por semana de aulas de Educação Física, mas não foi possível em termos da construção de horários, no entanto a nível mundial as duas aulas por semana é o que mais se verifica (Martins et al., 2020). As recomendações da Organização Mundial de Saúde (2020) indicam que as crianças entre os 5 e os 17 anos devem pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa diariamente e atividades que fortaleçam os músculos e os ossos pelo menos 3 vezes por semana. Na escola se for possível assegurar uma boa qualidade no ensino, maior será o desenvolvimento das aprendizagens e dos níveis de atividade física (AF) fora da escola.

Relativamente ao Roulement este permite a continuidade das aprendizagens das matérias, verifica-se a necessidade de criar 3 grupos (Rotação 1, Rotação2 e Rotação 3) de forma a rodar pelos espaços, a rotação foi realizada de 15 em 15 dias.

A utilização dos espaços por 3 turmas ao mesmo tempo, leva à necessidade de partilha de um dos espaços, a decisão recaiu na divisão do espaço interior (meio-campo para cada turma - PAV1, PAV2) e a terceira turma no exterior, se estiver mau tempo poderá haver necessidade de recorrer à sala dos espelhos. Quando estão duas turmas, uma tem aula no exterior outra no interior, no entanto se estiver mau tempo, haverá partilha de espaço interior (meio-campo para cada uma).

Foram realizadas diversas reuniões online, onde reunimos com o Departamento de Educação Física, para aferir e apresentar diversas propostas e medidas ao conselho pedagógico, relativamente aos horários e espaços para a Educação Física (EF) e o Desporto Escolar (DE), foram também revistos os critérios de avaliação para 5º, 6º, 7º, 8º e 9º ano.

Numa dessas reuniões com a Professora Sylvie Pereira foram nos apresentadas as características gerais de cada turma, só não foram apresentadas as características mais específicas, dado que a professora terminou a continuidade pedagógica no 9ºano e assim foram lhe atribuídas novas turmas de 7º ano. Iniciando-se um novo ciclo com estas turmas. A escolha das turmas e dos horários recaiu mais sobre a disponibilidade de cada estagiário, pois sabemos que as coisas atualmente não estão fáceis e temos que arranjar forma de continuar a trabalhar pois será um estágio pós-laboral. A distribuição foi a seguinte observação do 7ºD e acompanhamento das turmas 7ºB e 7ºC.

Numa fase inicial da PES, foi de extrema importância para mim obter o máximo de conhecimento à cerca dos alunos, relativamente aos seus gostos, às suas motivações e até mesmo ao que não gostam. Para uma melhor caracterização destas turmas foi realizado um questionário no início do ano, no google forms e um estudo sociométrico de 2 perguntas que estavam incluídas nesse mesmo questionário (Anexo 1).

A turma do 7ºB é constituída por 21 alunos, dos quais 9 são do sexo masculino e 12 do sexo feminino, o que demonstra um certo equilíbrio ao nível do género. A turma apresenta uma média de idades de 13 anos. Na turma quatro alunos (nº7, nº10, nº 12 e nº20) são referenciados como tendo Necessidades Educativas Especiais II. O aluno (nº7) apresenta desinteresse e só comunica deves enquanto, segundo a psicóloga da escola este aluno sofre de “mutismo seletivo”. A turma foi composta por 2 alunos repetentes do 7º Ano e 19 alunos que transitaram do 6º ano. Os alunos que transitaram do 6º ano vieram de várias turmas: 6 alunos do 6ºA (30%), 9 alunos do 6ºB (45%), 4 alunos do 6ºC (20%), 2 alunos do 6ºD (10%). Já a 7ºC é constituída por 28 alunos, dos quais 20 são do sexo masculino e 8 do sexo feminino, o que demonstra um certo desequilíbrio ao nível do género. A turma apresenta uma média de idades de 12 anos. Na turma quatro alunos (nº5, nº6, nº 12 e nº25) são referenciados como tendo Necessidades Educativas Especiais II. A turma foi composta por 1 aluno repetente do 7º Ano e 27 alunos que transitaram do 6º ano. Os alunos que transitaram do 6º ano vieram de várias turmas: 7 alunos do 6ºA (25%), 9 alunos do 6ºB (32%), 6 alunos do 6ºC (22%), 5 alunos do 6ºD (18%).

Segundo Bonito (2018), o professor através da observação pode descobrir nas suas turmas, com ajuda do teste sociométrico e da sua análise, os populares, os excluídos, os isolados, as amizades e os subgrupos, assim a realização do estudo sociométrico permitiu fazer a caracterização da turma e compreender melhor a interação da turma. Para Carvalho et al. (2017), as relações de amizade demonstram são relevantes para o desenvolvimento dos alunos, dado que a interação promove a aquisição de conhecimentos e valores como a lealdade, confiança ou a responsabilidade. O estudo foi também importante na construção de grupos de trabalho, para que a aula decorra com um bom clima, para perceber e trabalhar o espírito de grupo e dos alunos que tem rejeições múltiplas. Esta situação verificou-se em ambas as turmas que inicialmente os alunos não queriam trabalhar em conjunto pois não gostavam uns dos outros, mas no final do ano, acabaram por perceber a importância do trabalho em equipa e de se darem todos bem para que as aulas corram da melhor maneira e que só assim vão conseguir evoluir. Admito que não foi nada fácil que os alunos conseguissem perceber essa importância, mas no fim compensou todo o esforço.

Análise da turma 7ºB: através da análise da avaliação sociométrica, foi possível identificar um grupo de alunos que podemos classificar como rejeitados (nº6, nº7, nº9, nº10, nº18 e nº19), uma das razões poderá ser devido às dificuldades na disciplina de EF. Devemos ter também muita atenção aos comportamentos dos alunos do grupo identificado como controversos (nº9, nº17, nº8, nº11 e nº15). As meninas embora tenham alguns comportamentos controversos, por exemplo são muito faladoras e distraídas, são melhores aceites na turma do que os meninos. De forma a melhorar a integração dos alunos identificados nos grupos rejeitados e controversos, devemos contar com a colaboração dos alunos identificados no grupo dos populares (nº1, nº2, nº5, nº12 e nº20).

Análise da turma 7^oC: através da análise da avaliação sociométrica, foi possível identificar um grupo de alunos que podemos classificar como rejeitados (n^o1, n^o3, n^o5 n^o9, n^o10, n^o17, n^o19, n^o22, n^o24 e n^o25), uma das razões poderá ser devido às dificuldades na disciplina de EF ou á falta de cooperação entre os alunos da turma. Devemos ter também muita atenção aos comportamentos dos alunos do grupo identificado como controversos (n^o2, n^o4 e n^o6, n^o13, n^o18 e n^o22). As meninas embora tenham alguns comportamentos controversos, por exemplo são muito faladoras e distraídas, são melhores aceites na turma do que os meninos. De forma a melhorar a integração dos alunos identificados nos grupos rejeitados e controversos, devemos contar com a colaboração dos alunos identificados no grupo dos populares (n^o7, n^o8, n^o15, n^o20 e n^o28).

II. Dimensão do Desenvolvimento do Ensino e da Aprendizagem

Planeamento

O planeamento foi essencial durante o estágio, dado que permitiu por exemplo a organização e a intencionalidade do processo ensino aprendizagem. O planeamento é uma atividade mental e surge como uma atividade humana fundamental pela possibilidade que oferece de guiar os nossos passos e de enfrentar sistemas imprevisíveis (Januário (2017)).

Tendo como objetivo orientar e organizar o trabalho a desenvolver, foi criado um documento onde estão definidos os objetivos para todos os domínios na organização e gestão do ensino, ou seja, o plano anual de turma (PAT). Documento que teve como origem a análise de toda a informação recolhida na primeira etapa (a avaliação inicial), os recursos existentes e os objetivos traçados para o 7^o ano de escolaridade.

O PAT pode ser modificado, reformulado devido a vários fatores, como por exemplo o professor não pode lecionar uma aula, pela mudança de um torneio, de criação de uma atividade, por não existir pavilhão disponível, ou seja, temos N razões que podem acontecer durante o ano letivo. O PAT também pode ser mudado pelo próprio professor, devido à sua observação e necessidade de cada turma como aconteceu este ano letivo nas duas turmas. Este plano anual sofreu alguma alteração, como qualquer planeamento durante um ano letivo.

O 1^oSemestre teve início a 15 de setembro 2021 e terminou 28 de janeiro 2022, as alterações ao planeamento foram: Introdução do torneio de Badminton- A alteração do torneio gira vólei por não existir permissão do ministério da saúde, por causa das restrições, ou seja, motivos de saúde pública (Covid-19), Impossibilidade de o professor lecionar a aula.

O 2^oSemestre teve início a 29 de janeiro de 2022 e terminou a 15 de junho de 2022, as alterações ao planeamento foram: Introdução do torneio Gira Vólei, que tinha sido adiado, Introdução do Torneio de Futebol, as provas de aferição do 2^oano. O 7^oC ficou sem uma aula devido a atividade de vela e canoagem do 7^oB, pois tivemos de acompanhar a turma do 7^oB impossibilitando a leção da aula do 7^oC.

As unidades didáticas estão organizadas segundo o PAT. Este plano está organizado e dividido em 4 etapas de aprendizagem. Em ambas a turma foi realizado o mesmo PAT, embora tenha sido necessário pequenos ajustes ao longo do ano, mas o que diferenciou as turmas foi as estratégias e estilos de ensinamentos utilizados como vai ser descrito posteriormente.

No início do 1º Semestre, foi realizada a Avaliação Inicial (Etapa 1) teve início a 17 de setembro e terminou a 25 de novembro, que teve como objetivo receber e orientar os alunos para o sucesso, ou seja, criar algumas bases de trabalho, incutindo algumas regras de comportamento e organização, incutindo o espírito de equipa e a entre ajuda em que os alunos cooperem uns com os outros. Para fomentar este espírito e a entre ajuda, nas primeiras semanas foram realizados nas aulas diversos jogos pré-desportivos, obrigando estes alunos a cooperarem para ganhar, ou seja, atingir com sucesso os seus objetivos. Os jogos pré-desportivos escolhidos tiveram por base nas ações motoras e técnicas dos desportos coletivos, como o passe e recepção, o passe e desmarca, o lançar, o rematar, o rematar em salto (suspensão), o remate em apoio, defender 1x1, driblar, conduzir a bola no pé, os passes de sustentação entre outras, as corridas de velocidade com e sem bolas, estafetas e corridas com obstáculos. São vários exemplos de ações motoras e técnicas presentes nos jogos que realizamos nas primeiras semanas.

As matérias abordadas foram: Jogos Desportivos Coletivos - Futebol e Andebol; Ginástica de Aparelhos – Boque, Plinto e Minitrampolim.

Em virtude da nossa organização ser por circuito e abordar mais que uma temática, decidimos iniciar o futebol e o andebol, realizando jogos reduzidos de (2x1). Já na mesma aula decidimos realizar a ginástica de aparelhos onde iniciamos alguns elementos gímnicos no minitrampolim, boque e plinto. Nesta etapa, as aulas são mais para realizar uma aprendizagem das matérias, a aprendizagem nas aulas foi feita em circuito. Iniciámos também o circuito de força, que foi criado para fornecer aos alunos uma boa forma física e melhorá-la ao longo do ano, mas também responsabilizar os alunos para a promoção de saúde e hábitos de vida saudáveis. As primeiras semanas do circuito serviu para corrigir posturas na realização dos exercícios, pois se os exercícios forem mal-executados existe um risco elevado de lesão. Esta etapa serviu, para realizar a avaliação inicial, mas também para a criação de bases de trabalhos, ou seja, criar rotinas do funcionamento das aulas e das regras a serem aplicadas.

O passo seguinte foi a Introdução e Aprendizagem (Etapa 2) teve início a 2 de dezembro até 27 de janeiro, nesta etapa optámos por introduzir em todas as matérias novos conteúdos, insistimos e repetimos muitos desses exercícios para consolidar aprendizagem, permitindo a criação de boas bases para que os alunos evoluam de forma gradual. Por exemplo nos jogos desportivos coletivos os alunos no 5º e 6º ano já deveriam dominar os gestos técnicos, para depois no 7º ano ser trabalhada outra valência, como o passe e desmarca, ou seja, situações mais táticas e menos técnicas. No entanto, da avaliação inicial verifica-se que os alunos ainda não dominam os gestos técnicos, para melhorar não optámos por fazer exercícios analítico ou mecanizados, mas sim realizar formas reduzidas de jogo (2x1, 3x2 e 4x3), a correção do gesto técnico era feita pelo professor na própria aula.

As matérias abordadas foram os jogos desportivos coletivos (JDC) – Voleibol, Basquetebol, Andebol e Futebol; Ginástica de solo - aplicar a sequência (Rolamento á frente , avião , meia pirueta, rolamento atras e por fim ponte), ou aplicar os movimentos que precisão de treinar repetidamente; Ginástica de Aparelhos – Com base no dossiê do aluno onde tinha a grelha de avaliação de todas as matérias tinham de fazer os elementos necessários para passar para o próximo nível; Badminton – foi realizado 1x1e 2x2, realização de vários gestos técnicos como clear drive e Lob e depois aplicar essas técnicas em jogo (1x1 ou 2x2); Voleibol – foi realizado 1x1e 2x2, passe como gesto técnico preferencial para depois dar continuidade ao jogo. Como as turmas demonstram muitas dificuldades a este nível sempre que realizávamos algum exercício ou até mesmo jogo era sempre obrigatório realizar o passe tanto a defender como atacar; Atletismo – Realizámos diversas corridas, de velocidade, de barreiras e estafetas. Nesta etapa procurou-se ensinar o objetivo de cada corrida e diversos aspetos técnico importante em cada corrida. Na velocidade a técnica de corrida, nas barreiras a técnica de passagem da barreira e nas estafetas a forma de passagem do testemunho e dentro das caixas de transmissão. Ao nível das estafetas também realizámos exercícios juntando os gestos técnicos dos desportos coletivos com a condução de bola, o drible e o passe.

Na etapa seguinte a Aprendizagem e Desenvolvimento (Etapa 3) que decorreu de 9 de fevereiro a 31 de março, foi realizado um ajuste, em virtude de termos dado mais ênfase à Ginástica tanto de Aparelhos como de Solo e a turma ter demonstrado uma grande evolução, decidimos neste período não voltar a abordar esta matéria. Dando início a outras duas atividades a Dança e o Corfebol, mas mantendo os Jogos Desportivo Coletivos e o Atletismo consolidando as dificuldades que não foram resolvidas. As matérias abordadas: Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol, Basquetebol, Andebol, Futebol e Corfebol iniciámos a formas jogadas até ao 3x3 de forma gradual (1x1, 2x1, 2x2, 3x2 e 3x3); Dança Tradicional – “O Regadinho” (1º passo – Passeio de 16/16, 2º passo – Saltado Cruzado 8/8 e por fim 3º passo – Saltado 4/4); Atletismo – Realizámos diversas corridas, de velocidade, de barreiras e estafetas. Nesta etapa, procurei ensinar o objetivo de cada corrida e diversos aspetos técnico importante em cada corrida. N na velocidade a técnica de corrida, nas barreiras a técnica de passagem da barreira e nas estafetas a forma de passagem do testemunho e dentro das caixas de transmissão. Ao nível da Estafetas também realizamos exercícios juntando os gestos técnicos dos desportos coletivos com a condução de bola, o drible e o passe.

Por fim no Desenvolvimento e Consolidação (Etapa 4) que decorreu de 7 de abril a 15 de junho, foram abordadas todas as matérias que foram lecionadas ao longo do ano de forma a rever e avaliar as mesmas. Introduzimos novas aprendizagens de matérias alternativas ou mais desafiantes para os alunos, ou seja, situação real de jogo havendo uma maior competição. Estas etapas de aprendizagem foram com base no calendário escolar, a carga horária da disciplina, as matérias prioritárias e na rotação de espaços.

Na leção destas etapas utilizei um instrumento muito importante o plano de aula, é algo único, ou seja, depende sempre do gosto de cada professor. A construção do plano de aula, teve por base o planeamento. O plano de aula é um documento de auxílio, tendo informações revelantes para a aula lecionada. Segundo Aranha (2004), o plano de aula deve conter os seguintes elementos: Escola de leção; Professor responsável; Data e Hora da aula; Ano e Turma a que a aula vai ser lecionada; Nº de aula a que corresponde; Instalação onde a aula vai ocorrer; Objetivos específicos que se pretendem atingir; Conteúdos a lecionar; Objetivos Operacionais; Material necessário.

Na construção do plano de aula foi tido em consideração diversos elementos importantes segundo Aranha (2004), mas procurando sempre introduzir outros que achei fundamental, ou seja, que na minha perspetiva eram um bom auxílio à minha leção. Optei por introduzir um croqui dos diversos exercícios, critério de êxito esperados para os exercícios, o tempo útil de aula e de cada exercício. Por fim introduzi uma caixa de texto que diz observações, para fazer uma breve reflexão da aula lecionada para me permitir refletir o que correu bem ou mal e retificar nas próximas aulas.

Ensino

Técnicas e estratégias de ensino;

Relativamente à condução do ensino, o primeiro fator que considero ter sido importante e determinante para que tudo corresse bem, foi a relação entre aluno e professor, no qual a professora Sylvie teve um papel importante ao permitir que na primeira semana que estivéssemos a auxiliar nas suas aulas, além de nos apresentar nos deu alguma responsabilidade em alguns exercícios. Esse papel foi determinante para, que depois os alunos não ficassem com a imagem de que era um simples aluno estagiário, mas sim um professor igual à professora Sylvie. A partir da 2ª semana tivemos total autonomia (com a observação da professora Sylvie), o que permitiu que tivéssemos uma boa relação de aluno e professor com todos os alunos. No início do estágio, senti-me confiante, mas nervosos em relação à condução do ensino. A confiança existe em virtude da minha experiência adquirida na leção enquanto professor das atividades extracurriculares em atividade física no primeiro ciclo, mas também da experiência enquanto treinador no âmbito desportivo. Contudo o nervosismo que sentia era devido à incerteza de como seriam as turmas eu iria lecionar e será que iria conseguir me impor perante esses alunos. Esta situação foi prontamente resolvida em virtude de um acontecimento na aula do 7ºC uma turma mais indisciplinada relativamente a cumprir regras. Dei uma instrução a um grupo de alunos para irem para uma determinada zona para fazer o jogo dos 10 passes com a mão. Em que prontamente um aluno sai de junto de mim em direção a baliza e chuta a bola, fez tudo ao contrário, prontamente chamei o aluno à atenção pelo comportamento incorreto. Esta ação deu-me mais confiança nas aulas seguintes e permitiu também ganhar o respeito da turma. Um fator que se mostrou determinante para mim foi a primeira impressão que queria que os alunos tivessem sobre mim.

Desde o início procurei ganhar a confiança e o respeito dos alunos mostrando sempre essas mesmas qualidades sobre eles. Ambas as turmas (7ºB e 7ºC) apresentam alguns problemas relativamente ao clima relacional entre alunos e alunos e matérias. Foi um tema que tentei sempre abordar em todas as aulas e definir estratégias de cooperação como trabalhar com os colegas que menos gostas para perceber a importância do respeito e do trabalho em grupo. Porque muitos alunos não se respeitavam e com estas estratégias procurei que o clima relacional melhorasse ainda mais. Alguns alunos não percebiam a importância da Educação Física, pois pensam só que faz bem a saúde, não percebiam os outros valores que iram adquirir como trabalhar em equipa, entre ajuda, dedicação, espírito de sacrifício, criação de hábitos de trabalho, capacidade de organização. Desde o início procurei que os alunos conseguissem atribuir um significado às suas aprendizagens que eu lhes proporcionava, mostrando que a prática pode ser motivadora, diversificada e desafiante. Não foi um caminho fácil, mas quando se trata de aprendizagem nunca é fácil, foi um caminho difícil, mas no final tornou-se um caminho de sucesso. Pois todos os alunos no final do ano perceberam a importância da disciplina para o seu dia a dia e vida futura. Perceberam também a importância do seu esforço e dedicação para alcançar os objetivos para o seu sucesso. Alguns alunos mostraram-se desagradosos relativamente algumas matérias no início, mas que depois tiveram melhoras significativas, o que os motivou para a prática. Para isso contribuiu muito algumas estratégias de ensino que adotei e que vão ao encontro das técnicas de ensino para promover um clima relacional positivo de Gomes, Martins e Carreiro da Costa (2017), que são: Assegurar que os alunos atribuem significado às propostas de aprendizagem; Proporcionar uma prática motora diversificada; Garantir atividades “desafiantes” para todos os alunos; Adaptar as atividades para incluir alunos com limitação, como a obesidade; Garantir que os alunos tomam (algumas) decisões e consentir quando apropriado; Garantir que os alunos se sentem seguros, apoiados e sem receio de errar.

O Tempo Potencial de Aprendizagem (TPA), que se define como o tempo em que o aluno está disponível para aprender uma tarefa específica e o professor deve garantir o sucesso dessa tarefa (com cerca de 80% de sucesso) e com o professor a dar feedback, clarificar os critérios de êxito e a fornecer progressões pedagógicas (Catunda e Marques (2007)). O mesmo autor refere que o feedback pedagógico, a organização e o clima emocional e motivacional são os principais fatores que levam a um bom tempo potencial de aprendizagem. levando ao sucesso no desenvolvimento dos alunos.

Segundo Gomes, Martins e Carreiro da Costa (2017), o tempo potencial de aprendizagem (TPA) é o fator que contribui diretamente para a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos em EF. Desta forma, procurei enquanto professor garantir estes quatro fatores (tempo potencial de aprendizagem, feedback pedagógico, organização e o clima emocional e motivacional) fossem a minha prioridade e principal preocupação na leção da disciplina de Educação Física. Penso que o relativamente ao campo clima emocional e motivacional, foi um dos campos em que mostrei potencial e desenvolvimento, pois consegui ao longo do ano manter a motivação, concentração, respeito e alegria que os meus alunos demonstravam perante as matérias e nos exercícios. Procurei realizar exercícios desafiantes, introduzi mais competição nas aulas e vários jogos de cooperação, o que permitiu um clima de aula melhor.

Na turma do 7ºB, um exemplo dessa motivação e empenho foram as matérias Futebol, Voleibol, Ginástica e Dança, pois são matérias que nos questionários mencionaram que eram as que menos gostavam, mas na prática das mesmas demonstraram grande empenho e gosto, estiveram sempre muito motivados, até participaram no troneio de Voleibol e de Futebol e na Ginástica tiveram todos uma grande evolução e sentido de entre ajuda. No entanto, foi na Dança que mais me surpreenderam, dado que todos no início desesperaram, dizendo mesmo “dança não professor” e que se mostraram bastantes constrangidos e envergonhados. Na primeira aula a turma foi ganho mais confiança e perdendo a vergonha e no fim todos participaram na avaliação prática e gravámos a atuação. Na turma do 7ºC aconteceu algo idêntico ao 7ºB, também tinham como matéria que menos gostavam a Dança e por se tratar de uma turma maioritariamente masculina, pensei que estivessem envergonhados e até mesmo pudessem se recusar a realizar a tarefa. No entanto, apesar da questão de estarem envergonhados ter acontecido, a turma mostrou algo que até esse momento não tinha demonstrado, um grande trabalho de equipa e empenho na atividade ao ponto de mesmo um pouco constrangidos alguns alunos não tiveram problemas de fazer de Maria. Esta turma surpreendeu muito pois os “rufias” aqueles que supostamente tinham mais probabilidade de se recusarem a realizar a tarefa com mais empenho, foram muito empenhados. Outro aspeto importante e que comprovou a grande capacidade motivacional que tive, foi relativamente ao circuito de força, é sempre algo que ninguém gosta, principalmente os jovens de atualmente que não têm espírito de sacrifício. Consegui que ambas as turmas percebessem a importância do circuito de força para o seu desenvolvimento, não só em termos físicos, mas também no rendimento escolar. Tive situações em que os alunos de ambas as turmas quiseram repetir alguns testes do FIT escola para atingir a melhor marca possível. O circuito foi realizado em todas as aulas até ao fim do ano e as turmas demonstram grande autonomia pois só foi preciso as primeiras aulas para que todos comessem a fazer o circuito com tempo e música definida sem paragem, o que demonstra o grande empenho e motivação dos alunos. Os resultados do FIT escola comprovam isso mesmo.

A Organização, foi um aspeto em que tive altos e baixos, as primeiras semanas não foram fáceis para os alunos se habituarem à organização das aulas em circuito e por rotação, ou seja, três a quatro matérias na mesma aula cada estação com uma matéria a ser abordada. Com dedicação e persistência lá consegui que os alunos se habituassem a essa organização. Procurei também aproveitar todo o espaço disponível ao máximo e de forma equilibrada. Relativamente à montagem e desmontagem do material, os alunos foram sempre autónomos, mas sempre com a minha supervisão. A instrução inicial é de extrema importância para que os materiais sejam preservados. Esta parte da instrução inicial, alguma vezes falhou, dado que não foi perceptível a todos. Após alguma reflexão no final fui arranjando estratégias (como o croqui de como deve ser montado o material) para resolver esse problema nas aulas. Com uma melhor organização tanto na montagem e desmontagem dos materiais e com uma instrução mais sucinta e concisa levou a que o tempo potencial de aprendizagem fosse elevado. Um dos momentos onde senti mais dificuldades foi quando na turma do 7ºC quando a meio do ano a organização que até ao momento tinha tido sucesso, deixou de ter, pois começaram a existir comportamentos desviantes e pouca concentração nas aulas.

Como em cada aula havia 4 estações e essa distribuição levava a esse comportamento a solução foi reduzir para metade as estações/matérias por aula de forma a permitir controlar os comportamentos desviantes de alguns alunos. Esta medida resultou plenamente a turma do 7ºC voltou a ter o mesmo empenho e motivação que tinha de início e mais concentração nas atividades. Apesar de ter sido um momento menos bom, acho que me fez crescer e evoluir como professor.

Por último, o feedback foi onde tive uma evolução progressiva, tentei realizar todos os tipos de feedback: • Avaliativos positivos e negativos: Reação a prestação de uma avaliação podendo ser negativo ao positivo. • Descritivo simples e explicativo: Explicação de uma tarefa aos alunos. • Prescritivo simples e justificado: Quando procuramos que o aluno melhore a execução de um exercício ou melhor o seu comportamento no exercício. • Interrogativo: realizar o questionamento sobre o que se tinha passado durante a aula ou num determinado exercício. • Afetivo positivo e negativo: quando reagimos de forma afetiva ao aluno seja negativamente o positivamente.

Inicialmente nas aulas pensava que utilizava todos os tipos de feedback, mas depois de uma chamada de atenção dos orientadores percebi que não. Os feedbacks que dava na maior parte do tempo eram avaliativos e na sua maioria negativos. Outro tipo de feedback que dava era o prescritivo, mas também não o fazia muitas vezes da melhor maneira, pois corrigia o aluno e depois não tinha o cuidado de ver a sua execução para depois corrigir ou dar outro tipo de feedback. Após uma breve reflexão passei a dar feedback prescritivos e depois esperar que o aluno executa para dar o feedback positivo, passei também a dar mais feedback avaliativos e afetivos positivos. No 7ºB, o que resultava melhor era feedback avaliativo e afetivo positivo, pois são alunos muito empenhado e queriam evoluir em todas as aulas. Outro feedback era o prescritivo visto que os alunos perguntavam muitas vezes o que precisavam de melhorar ou se estavam a executar o exercício da melhor maneira. Na turma do 7ºC o feedback que resultou melhor foi o avaliativo positivo, pois o feedback avaliativo negativo deixou de fazer efeito e os alunos começaram a melhores após o feedback positivo. Teve um feedback que resultou bem com ambas as turmas que foi o interrogativo, usava no início, durante a aula e principalmente na reflexão final, o que levou os alunos a momentos de reflexão e pensamento crítico.

Segundo Mosston e Ashworth (2008), um estilo de ensino pode ser descrito como um plano para dar informações aos alunos de forma a garantir a prática da modalidade e transmitir feedbacks para que os conceitos sejam compreendidos. Os autores organizam os estilos de ensino em dois grandes grupos: Estilos convergentes (reprodução): • Comando, • Tarefa, • Recíproco, • Autoavaliação, • Inclusivo. Estilos divergentes (produção); • Descoberta guiada, • Descoberta convergente, • Descoberta divergente, • Programa individual, • Iniciado pelo aluno, • Autoensino. Sendo assim, tendo em contra o espectro dos estilos de ensino referidos, os estilos que mais optei por utilizar foram o de comando, de tarefa e descoberta guiada. Pois são os estilos que estou mais à vontade em aplicar.

Optei por utilizar inicialmente o estilo convergente, a escolha recaiu sobre o estilo de comando e o estilo de tarefa, pois ambas as turmas apresentavam dificuldades ao nível da concentração e o respeito pelas regras e demonstram uma grande falta de cooperação, espírito de equipa e entre ajuda. Estes estilos vão permitir um maior controlo das turmas e da execução dos exercícios. Por outro lado, optei também por um estilo divergente, pois procurei várias vezes provocar nos alunos um pensamento lógico, tentando que os alunos descobrissem a resposta ao invés de ser eu a fornecer. Este foi um método que utilizei em tarefas que procurava que os alunos se motivassem e divertissem, de forma que eles sentissem prazer em realizar a tarefa, como por exemplo nos jogos desportivos coletivos ou nos jogos pré-desportivos. Na turma 7ºB qualquer um destes estilos resultou plenamente, já não posso dizer o mesmo do 7ºC que tive de deixar de utilizar o estilo de ensino de descoberta guiada pois os alunos começaram a demonstra pouca autonomia e falta de concentração, assim optei por utilizar o estilo de comando para ter um maior e melhor controle da turma.

Organização dos alunos e da atividade

Durante o ano letivo, as aulas foram sempre que possível politemáticas, para que sejam trabalhadas várias matérias na mesma aula e que cada aluno tenha uma matéria que lhe é prioritária. Deste modo, o mais indicado é ter por estações, sendo que em cada uma delas terá atividades diferentes com o intuito de promover o máximo de tempo em prática possível com os alunos, mantendo estes motivados e empenhados com ou sem a minha presença na tarefa. Todos os alunos devem passar o mesmo tempo em cada estação, para isso o sistema de rotação entre estações será dado por mim através de um sinal (sonoro). De forma que os alunos desenvolvam o trabalho pretendido, é importante que tenham autonomia e conhecimento do nível em que estão e quais os objetivos a atingir no próximo. A rentabilização do tempo é importante assim pretendo que a aula de 45m seja quase uma replica das aulas de 90 minutos do dia anterior. No caso dos alunos que possam fazer a aula, será atribuída uma atividade complementar, como por exemplo, a realização de fichas de trabalho sobre a matéria abordada na aula, um relatório de aula ou até mesmo outra atividade que considere pertinente e importante ao desenvolvimento do aluno. Como uma das minhas prioridades era melhorar os índices físicos da turma e a criação de hábitos de trabalho e promoção de saúde. Resolvi criar um circuito de Força, com 6 estações: • Abdominais; • Flexões de braços; • Agachamento; • Lombares; • Afundos • Coordenação. O circuito era realizado sempre depois do aquecimento em todas as aulas seja no interior ou exterior.

Seleção dos meios utilizados

Devido a situação pandémica que vivemos foi necessário utilizar meios diversos, como as aulas online, por isso foi criado uma Classroom, ou seja, uma turma digital em que todos os alunos têm acesso. Durante o ano foram colocadas várias tarefas, questionários, matérias para complementar as aulas e foi também utilizado o Google Forms para o questionário. Utilizámos também por diversas vezes o Parque das Quintinhas para a realização das aulas.

Avaliação

Avaliação Inicial

Ao nível do planeamento da avaliação inicial, o grupo de Educação Física não possuía nenhum protocolo de avaliação inicial, o que fez com que nós, o núcleo de estágio com ajuda da Professora Sylvie Pereira, organizasse um segundo as nossas próprias ideias. Definimos um período de cinco semanas de avaliação inicial, onde procurámos avaliar as matérias segundo as orientações dos PNEF, partindo de situações jogadas e caso fosse necessário, outras situações mais específicas com exercícios mais analíticos.

Relativamente a avaliação inicial foi dividida pelos dois semestres numa perspetiva de organização e distribuição de matérias.

No 1º semestre avaliação inicial teve início no dia 07 de outubro de 2021 e terminou no dia 11 de novembro de 2021, com uma duração de 5 semanas. Os alunos foram avaliados nas atividades físicas e desportivas e na aptidão física para tal foram criadas grelhas de observação e avaliação das diferentes matérias.

De 07 de outubro a 17 de outubro, os alunos foram avaliados ao nível das atividades físicas.

No 1º semestre foi realizada a avaliação inicial dos JDC, Voleibol, Basquetebol, Futebol e Andebol. Na avaliação dos jogos desportivos coletivos de um modo geral, a turma do 7ºB é muito heterogénea, tanto de um ponto de vista interpessoal como entre matérias. Nas matérias de Voleibol existe uma percentagem de 95% de níveis não introdutório (NI é 5% e PI é de 90%), pode-se dizer que o nível da turma ao nível do Voleibol é muito baixa, tendo em conta que já se encontram no 7º Ano. O Futebol e o Andebol, são outras matérias que a turma apresenta um nível pouco satisfatório, com uma percentagem de não introdutórios de 55% a 50%. O Basquetebol é a matéria que se destaca pela positiva, ou seja, a turma apresenta um nível bom pois 95% da turma tem nível introdutório ou perto do elementar. É de salientar que os resultados podem vir a ser bem melhores, visto que nenhum elemento da turma conseguiu atingir o nível elementar a qualquer uma das matérias.

Na turma do 7ºC, existe um certo desequilíbrio ao nível interpessoal e também nas matérias. No Futebol e Andebol a turma apresenta um nível pouco satisfatórios, pois 55% e 50% dos alunos têm nível não introdutório. Em contraste temos as outras duas matérias o Voleibol e o Basquetebol onde a turma apresenta um nível bom, visto que só 19% e 11% nos alunos tem nível não introdutório. É de salientar que os resultados obtidos pela turma podem ser melhores, visto que nenhum elemento da turma conseguiu atingir o nível elementar a qualquer uma das matérias. No 2º semestre, foi realizada a avaliação inicial do Corfebol, a turma do 7ºB apresentam um bom nível visto que 5% dos alunos têm nível introdutório e os restantes 95% apresentam um nível parte do elementar em que alguns alunos já executam algumas técnicas de nível Avançado.

Relativamente ao 7ºC, apresenta também um bom nível, em que 15% dos alunos tem nível Introdutório e 85% tem nível parte do elementar, aqui também alguns alunos executam técnicas do nível avançado. O Corfebol foi um desporto que foi introduzido no 2º semestre para ajudar na avaliação da turma, para esta ter mais um elemento de avaliação. Foi uma matéria bem recebida por parte dos alunos onde a maioria, senão mesmo todos evoluíram bastante, ajudando também em situações similares aos outros desportos como passe e desmarca a marcação na defesa.

Na avaliação inicial das Atividades Rítmicas Expressivas foi decidido realizar a avaliação inicial de Dança tradicional no 2º semestre deveu-se essencialmente a motivos de organização. Relativamente à Dança tradicional, mais propriamente ao “Regadinho”, foi uma matéria que foi escolhida para as turmas cooperarem mais entre si e também para explorar situações que os alunos não estão tão à vontade como por exemplo o contacto. Os alunos inicialmente torceram o nariz, pois é algo fora da sua zona de conforto, no entanto, com o decorrer das aulas foram melhorando e até mesmo demonstrando um grande empenho por parte de todos, cooperaram entre si enquanto grupo, mas principalmente entre pares, todos surpreenderam pela positiva. A turma do 7ºB apresenta um nível elevado visto que 35% da turma tem nível parte do elementar e os 65% apresentam um nível elementar ou parte do avançado. A turma do 7ºC apresenta também um nível muito bom, pois 33% da turma esta entre o introdutório e parte do elementar, os restantes 67% estão no nível elementar e parte do avançado. Estes resultados só foram possíveis pelo grande empenho dos alunos tanto a nível individual como a nível coletivo, os alunos cooperaram de uma maneira extraordinária.

Nas atividades rítmicas expressivas, a escola divide em três matérias: Ginástica de Solo, Ginástica Acrobática e Ginástica de Aparelhos (Boque, trave, plinto e minitrampolim). A turma do 7ºB, na Ginástica de Solo apresenta um nível insatisfatório, tendo mais de 50% de alunos no nível não introdutório. Estes resultados refletem-se muito na falta de aptidão física, nomeadamente de força de braços e flexibilidade. Apesar disso, existem dois alunos com potencial para chegar ao nível avançado. A turma do 7ºC, Ginástica de Solo apresenta um nível elevado, tendo 81% de nível elementar e os restantes 19% tiveram não introdutório e perto do introdutório. Na Ginástica de Aparelhos as turmas do 7ºano apresentam as seguintes percentagens:

- Boque e Plinto – A turma do 7ºB apresenta um nível insatisfatórios, tendo 70% da turma perto do introdutório e os restantes 30% não introdutório. O mesmo nível apresenta a turma do 7ºC com 59% da turma a estar no nível perto do introdutório e os restantes 41% não introdutório.
- Minitrampolim – A turma do 7ºB apresenta um nível muito satisfatório, pois 90% da turma esta no nível elementar e os restantes 10% estão perto do introdutório e não introdutório. A turma do 7ºC apresenta um nível muito satisfatório com 8% da turma no nível elementar e os restantes 92% no nível perto do elementar.
- Trave – ambas as turmas se destacam porque não ouve nenhum nível não introdutório nem perto do introdutório. A turma do 7ºB teve nível elevado, pois 100% teve nível elementar e o 7ºC teve um nível bom, porque 100% teve nível introdutório.

O Badminton – A turma do 7ºB apresenta um nível bom, pois só 5% da turma teve não introdutório e 90% da turma teve nível perto do elementar. É de destacar que os 5% restante teve nível avançado. A turma do 7ºC apresenta um nível muito satisfatório pois só 4% da turma teve perto do introdutório e os restantes 96%, tiveram nível introdutório ou perto do elementar.

Em relação **avaliação inicial da aptidão física**, foi decidido aplicar a bateria de testes do FIT escola de 3 de novembro a 11 de novembro.

A avaliação inicial, surge como orientadora do processo de ensino-aprendizagem definindo qual o diagnóstico e o possível de desenvolvimento dos alunos nas diferentes matérias durante o ano letivo. Permitiu também um conhecimento melhor da turma, a criação de um bom clima de aula, rotinas e regras no processo ensino-aprendizagem a recolha de dados para definir as prioridades de desenvolvimento para a etapa seguinte (objetivos), identificar aspetos críticos no tratamento de cada matéria (formas de organização, questões de segurança, formação de grupos, etc.).

Composição Corporal A turma 7ºB relativamente à composição corporal 65% da turma apresenta um índice de massa corporal dentro da zona saudável e apenas 35% está fora dessa zona. A turma do 7ºC relativamente a composição corporal apresenta 73% de alunos dentro da zona saudável e 27% apenas fora dessa mesma zona. Podemos dizer que se mais de 65% dos alunos das turmas está na zona saudável é muito positivo, mas que também temos um grande desafio pela frente em ajudar os alunos que estão fora da zona saudável a motivarem-se e aplicarem-se nas aulas para melhorar esse registo.

Relativamente à **Aptidão Aeróbica e Neuromuscular**, o 7ºB só apresenta um aluno dentro da zona saudável em todos os testes, ou seja, 95% da turma encontra-se fora da zona saudável, sendo que apenas 4 têm apenas um teste fora da zona saudável. A turma do 7ºC apresenta 73% dos alunos fora da zona saudável, desses só 2 têm um teste fora da zona saudável e só 7 (27%) é que tem todos os testes na zona saudável. Os resultados de ambas as turmas se revelam preocupantes dado que estão relacionados com o estilo de vida e de saúde que os alunos possuem segundo Warbuton et al. (2006) e OMS (2020). A preocupação deriva do facto da aptidão física do aluno poderá impedir uma boa evolução nas outras áreas, podendo também levar ao aparecimento de doenças cardiovasculares no futuro.

Definição de matérias prioritárias - Relativamente à turma do 7ºB apresenta níveis um pouco baixos, são pouco os alunos com níveis elevados.

As matérias com resultados menos bons ou insatisfatórios foram:

- ao nível dos JDC, o Andebol, o Voleibol e o Futebol
- nas atividades gímnicas, a Ginástica de Solo e a de Aparelhos, mais concretamente o boque e o plinto. Em relação à Aptidão Física, a turma apresenta valores preocupantes quando pensamos que um objetivo da disciplina é a saúde dos alunos.

Desta forma, a aptidão física e o estilo de vida dos alunos, deverá ser um dos principais focos durante as aulas. A turma do 7ºC, apresenta níveis bastante melhores que a outra turma em todos os aspetos (matérias e aptidão física). As matérias com resultados insatisfatórios foram:

- ao nível da atividade gímnica, a Ginástica de Aparelhos, mais concretamente boque e o plinto,
- nos JDC, o Andebol,
- no Badminton.

Em relação à Aptidão Física, a turma apresenta valores baixos quando pensamos que um objetivo da disciplina é a saúde os alunos.

Desta forma, a aptidão física e o estilo de vida dos alunos, deverá ser um dos principais focos durante as aulas. É importante referir que apesar de em ambas as turmas, na parte do Atletismo (Corridas e Saltos) apresentarem nível Não introdutório, esta avaliação negativa não se deve à falta de capacidade, mas sim à falta de concentração na atividade. O resultado desta situação foi que não foi possível avaliar da melhor maneira, por isso trata-se de uma matéria não prioritária

Avaliação Formativa

A avaliação formativa assume duas formas distintas, segundo Gonçalves e Lima (2018):

- a avaliação contínua, que ocorre informalmente em todas as aulas, como resultado da interação do aluno com o professor, com os colegas e com o próprio;
- de carácter formal e pontual, de balanço da atividade realizada num determinado período. A avaliação formativa realizada foi continua ao longo das aulas, pois em todas as aulas procurei dar diversos feedbacks aos alunos sobre a sua prestação nas aulas e nas diferentes matérias e o quanto e onde ainda precisam de melhorar para chegar aos objetivos.

Foi criado o Dossiê da turma onde foram guardados todos os relatórios do FITescola, os testes e trabalhos de casa realizados por cada aluno e também continha as grelhas de avaliação inicial. Procurou-se assim facultar aos alunos momentos onde eles podiam observar o seu nível e até mesmo os critérios de êxito de cada nível. Permitiu aos alunos serem mais autónomos, terem mais motivação e verem onde podiam melhorar. Procurei em alguns momentos, em grupos de dois, fizessem a avaliação do colega segundo os critérios que lhe foram dados, tentando dar feedbacks e estratégias para que pudessem melhorar. Dando aos alunos mais autonomia, consciência do que tem de fazer para melhorar, consciência de que não é fácil avaliar. Isto permitiu dar um objetivo um significado a cada matéria pois tinha um objetivo para atingir. Avaliação Sumativa Avaliação sumativa é um tipo de avaliação em que o professor faz um “raio-x” a cada aluno da turma. Analisa o nível do aluno após o seu processo de aprendizagem e desenvolvimento, ou seja, este tipo de avaliação é utilizado nos finais de períodos ou semestre letivos. O grupo de Educação Física, através das diretrizes do PNEF, define os critérios para as diferentes notas. Desta forma, o grupo de Educação Física estabeleceu os seguintes critérios para as diferentes áreas de extensão da disciplina no 7ºano:

Esta avaliação tem o propósito de obter uma classificação final na disciplina. Podemos dividir esta avaliação em três áreas: • Área da Atividade Física; • Área Aptidão Física; • Área do conhecimento.

Na área das atividades Físicas os alunos foram avaliados se cumpriram ou não os objetivos estabelecidos para cada matéria, segundo o programa nacional de educação física.

Na aptidão física, os alunos foram avaliados com base no FIT escola que integra uma bateria de testes dividida em três áreas, Aptidão Aeróbia, a Composição Corporal e a Aptidão Neuromuscular, verificado se os alunos estão na zona saudável dos vários testes.

Por último, relativamente à área dos conhecimentos é avaliada em dois momentos um através do questionamento nas aulas e outro na realizaram minifichas de avaliação ao longo do ano das diferentes matérias.

Avaliação final 1ºSemestre e 2ºSemestre – as escolhas feitas e ações durante o ano letivo acabaram por ter efeitos extremamente positivos, não só relativamente ao seu desenvolvimento nas aprendizagens, bem como na motivação dos alunos para com a disciplina e a relação aluno-professor.

A turma do 7ºB teve uma evolução muito boa em diversos níveis: • Ao nível da Aptidão Física 67% da turma melhorou tendo subido um ou mais valores na nota final, os restantes 33% mantiveram o nível. • Ao nível da Atividade Física 76% da turma subiu a nota relativamente ao 1º semestre, tendo os restantes 24% mantido a nota do 1º semestre. • Ao nível do Conhecimento 100% subiu a nota pois no 1º semestre não tiveram avaliação, visto não terem entregado os trabalhos.

A turma do 7ºC teve uma evolução muito boa em diversos níveis: • Ao nível da Aptidão Física 4% da turma melhorou tendo subido um ou mais valores na nota final, os restantes 96% mantiveram o nível. • Ao nível da Atividade física 79% da turma subiu a nota relativamente ao 1º semestre, tendo os restantes 21% mantido a nota do 1º semestre. • Ao nível do Conhecimento 100% subiu a nota pois no 1º semestre não tiveram avaliação, visto não terem entregado os trabalhos.

III. Dimensão da Participação na escola e relação com a comunidade

Pretendo-me envolver no processo educativo, promovendo o respeito acima de tudo, a convivência entre todos e a entre ajuda de toda a comunidade. Incentivando os alunos a envolver-se mais nas atividades e nos seus projetos de aprendizagem. Ajudando assim os alunos a gerir o seu currículo e experienciando o da melhor maneira, promovendo também o sucesso e a realização pessoal. Procurando com isto que os alunos sejam mais autónomos na sua atividade, até mesmos nas suas vivências sociais, permitindo assim a esse aluno criar uma identidade própria.

Ao nível da estrutura da escola, devo participar na elaboração de documentos orientadores da escola, são exemplo disso o Projeto Educativo, o Projeto Curricular de Agrupamento e Regulamento Interno. Participar também no cumprimento do Plano Anual de Atividades, nos projetos de trabalho colaborativo na escola, como por exemplo a direção de turma e o desporto Escola, participando num grupo/equipa.

Especificamente na parte da educação física, devo ajudar os alunos a criar hábitos de vida saudável, desenvolvendo e fomentando o gosto pela atividade física utilizando exercícios inovadores e métodos que potencializam a sua aprendizagem. Ao nível das aulas manter um clima sempre positivo, para que os alunos se mantenham motivados e empenhados na tarefa.

Desporto escolar

Desporto escolar no agrupamento Carlos Gargaté está inserido na Coordenação Regional Desporto Escolar Lisboa e Vale do Tejo e pertence a Coordenação Local Desporto Escolar Península de Setúbal, cujo seu coordenador é o Professor João Calado, fazendo a ligação entre os agrupamentos de escolas da região de Setúbal.

No Agrupamento de Escolas Carlos Gargaté, é possível participar em atividades desportivas além das atividades regulares desenvolvidas na disciplina de Educação Física, assim o agrupamento oferece a possibilidade de os alunos participarem em várias modalidades inseridas no Desporto Escolar. No ano letivo de 2021/2022, as modalidades disponíveis para os alunos praticarem são o Basquetebol, Voleibol, Surf, Badminton e Atividades Rítmicas e Expressivas-Dança. Os alunos interessados em praticar alguma destas modalidades devem entrar em contacto com os seus professores de educação física e pedir informações sobre o Grupo/equipa nos quais gostariam de participar.

Figura 1 - Organograma do Desporto Escolar da Escola Básica Carlos Gargaté



Esses valores e competências fazem parte do programa estratégico que está previsto no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Martins, et al., 2017), com principal destaque para: Valores:

- Responsabilidade e integridade;
- Excelência e exigência;
- Curiosidade, reflexão e inovação;
- Cidadania e participação;
- Liberdade, competências:
- Consciência e domínio do corpo;
- Bem-estar, saúde e ambiente; Competências:
- Raciocínio e resolução de problemas;
- Pensamento crítico e pensamento criativo;
- Relacionamento interpessoal;
- Desenvolvimento pessoal e autonomia;
- Sensibilidade estética e artística.

Missão de realizar essas mesmas atividades para promoção e divulgação do desporto escolar e para estimular a prática de atividade física da formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.

1. O novo programa estratégico do desporto escolar centra-se em seis eixo:
2. +Desporto | +atividade física; 3. Formação de alunos e professores;
4. Cidadania, inclusão e ética;
5. Cogestão e codecisão na escola;
6. Desporto verde e sustentável;
7. Envolvimento das | nas comunidades.

Estes torneios enquadra-se nas atividades de nível I segundo o programa estratégico de 2021 /2025. Atividades organizadas pelos Clubes do Desporto Escolar que poderão envolver outros agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas. Estas atividades integram, entre outros, os Projetos Complementares e são dinamizadas na componente não letiva dos professores de educação física, no âmbito da autonomia dos estabelecimentos escolares. Os Diretores dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas deverão por isso privilegiar a atribuição da componente não letiva dos professores do Desporto Escolar para o desenvolvimento de atividades no Nível I, potenciando a sua regularidade.

Como os torneios inter turmas devem ser promovidos pelas escolas, com vista a desenvolver a formação desportiva na vertente competição. As atividades devem ser promovidas em várias modalidades, sendo a sua dinamização enquadrada no âmbito da autonomia das escolas. No quadriénio 2021-2025 será dada ênfase à participação dos alunos na organização destes torneios (Eixo 4) e no desempenho de outras funções, como por exemplo o de juizes árbitros (contribuindo para o Eixo 2).

Atividades Nível II

A nível das atividades de nível II temos as atividades do desporto escolar que são desenvolvidos ao nível de grupos/equipa, na escola Carlos Gargaté a decisão de quais as atividades a desenvolver foi tomada aquando da reunião do departamento de Educação Física. As escolhas recaíram em 5 Grupo/equipas, apenas uma se alterou relativamente ao ano passado, que serão o Voleibol, o Basquetebol, o Badminton, o Surf e as ARE/ Dança, que veio substitui o Boccia.

Caracterização dos Grupo/equipas de Desporto Escolar

Grupo/equipa de Desporto Escolar de Voleibol O horário das atividades do Grupo/equipa de Desporto Escolar de Voleibol é às terças-feiras (12H:40min. às 14H:20min) e às quintas-feiras (13H:00min às 13H:50min) no espaço interior (pavilhão).

O professor responsável por este Grupo/equipa optou por um ensino por etapas, nos últimos anos foi possível trabalhar num princípio de continuidade pedagógica com o professor responsável. Neste ano letivo não foi possível dado que saíram muitos alunos e entraram outros de variados escalões.

Este ano letivo o grupo de trabalho é composto por 14 alunas do sexo feminino, tendo este grupo vários escalões. Durante as sessões de ensino é trabalhado numa primeira parte da aula certos gestos técnicos, terminando maioritariamente em situações de jogo formal.

Grupo/equipa de Desporto Escolar de Badminton O horário das atividades do Grupo/equipa de Desporto Escolar de Badminton é às quartas-feiras (12H:40min. às 13H:30min) e às sextas-feiras (13H:15min às 14H:55min) no espaço interior (pavilhão). Tal como no Grupo/equipa de Voleibol também neste o professor responsável optou por um ensino por etapas, nos últimos anos foi possível trabalhar num princípio de continuidade pedagógica com o professor responsável. Este ano letivo só foi possível manter essa continuidade com o aumento de horas de desporto escolar

deste Grupo/equipa que não são remuneradas, também aqui houve entrada de alunos de diferentes escalões. Este ano letivo o grupo é composto por 15 alunos, não existindo restrições no que diz respeito ao escalão e ao género.

A parte fundamental da aula é sempre preenchida com trabalhos específicos dos gestos técnicos a trabalhar, existindo sempre um momento de jogo formal para explicação das regras básicas de jogo.

Grupo/equipa de Desporto Escolar de ARE/ Dança

O horário das atividades do Grupo/equipa de Desporto Escolar de ARE Dança é às segundas-feiras (13H:00min. às 13H:30min) e às terças-feiras (12H:40min às 13H:30min.) e às quintas-feiras (13H:00min às 13H:50min) na sala dos espelhos (pavilhão). Este grupo/equipa é constituído por 19 alunos inscritos na plataforma do desporto escolar.

Neste Grupo/equipa aprende-se essencialmente a exploração de movimentos (deslocamento, postura, gestos, equilíbrios). Em algumas aulas exploram os movimentos individuais e noutras os movimentos coletivos na criação de coreografias de grupo. É um grupo/equipa novo na escola que está a ter uma grande aceitação por parte dos alunos.

Grupo/equipa de Desporto Escolar de Basquetebol O horário das atividades do Grupo/equipa de Desporto Escolar de Basquetebol é às terça-feira (13H:15min. às 14H:05min) e às quintas-feiras (12H:35min às 14H:05min), Grupo/equipa funciona no espaço exterior e interior consoante o clima e a vontade do professor. Durante as sessões são sempre realizados jogos ou minijogos consoante o número de alunos. Este foi o grupo/equipa que teve pouca aderência por parte dos alunos, neste momento conta apenas com 10 alunos, para tal contribuíram aos horários e a colocação tardia o professor no agrupamento.

Grupo/equipa de Desporto Escolar de Surf O Grupo/equipa de Desporto Escolar de Surf, utiliza as instalações do Centro de Formação Desportiva Dr. Bernard Surf Center, localizada na Costa de Caparica. O agrupamento trabalha em parceria com o Agrupamento de Escolas António Gedeão, partilhando instalações, materiais e horários, no entanto é mantida a definição de dois grupos equipa diferentes, cada um a representar a sua escola. Os alunos ficam responsáveis por trazer uma muda de roupa, toalha, protetor solar, chinelos e produtos de higiene, o restante material necessário para a prática da modalidade, encontra-se nas instalações do centro de formação desportiva, prancha, fato isotérmico, shop e licra. Este grupo/equipa de Surf é constituído por 19 alunos e é da responsabilidade da Professora Sylvie Pereira, tendo ajuda do núcleo de estágio e funciona às terças-feiras (09H:30min e as 11H:30min) e as quintas-feiras (14h às 16h).

Os alunos devem deslocar-se até à praia de forma autónoma ou com o auxílio do encarregado de educação, dado que o transporte até à praia não é da responsabilidade da escola. A escolha recaiu por este grupo/equipa pois no 1º ano da faculdade, uma das matérias apresentadas foi o Surf, como gostei e como quem estava à frente do grupo/equipa de Surf era a Professora Sylvie decidi juntar o útil ao agradável. Será um grande desafio, por um lado é bom pois vou sair da minha zona de conforto o que me irá permitir ganhar mais experiência e conhecimento numa área que não conheço.

As aulas decorreram a maior parte da mesma maneira, tirando a primeira aula que nos foram explicados todos os procedimentos e onde participámos como alunos. Na aula seguinte já foi diferente pois, já demos auxílio aos Professores Carlos Milho e Sylvie Pereira. As aulas decorriam desta maneira: 1. Instrução inicial se fosse a primeira vez do grupo que iria ter aulas; 2. Escolha do fato e vestir o mesmo, nesta situação tinha sempre os professores a auxiliar, mas importante só dizíamos o que tinham de fazer para dar autonomia ao aluno, nesta fase também se veste uma camisola de licra para identificar os alunos da escola de surf. 3. Escolha e entrega da prancha, transporte da mesma, sozinho ou a pares até ao areal; 4. Colocação das pranchas, umas ao lado das outras, uma breve instrução das regras de segurança, esta informação sim é feita todas as aulas; 5. Regras são: • Ao entrar no mar e colocar a prancha sempre de lado agarrando sempre no nariz ou a cauda da prancha. • As primeiras ondas foram com ajuda dos professores, nas seguintes alguns já tem autonomia para apanhar sozinha. • Quando temos grupos de 2 pessoas com uma prancha, 1 apanha 5 ondas e depois troca, enquanto um está a apanhar as ondas o outro elemento está fora de água para um melhor controle do grupo. • Quando vai apanhar a onda ver, primeiro se tem alguém à frente espera e não apanha, se o caminho estiver livre então apanha; • Ao cair da prancha tentar cair primeiro sempre com as mãos para ter o contacto com areia e nunca o contrário. • Agarrar sempre a prancha nunca deixar sair disparada para um colega. • Desta forma evitamos acidentes desnecessários e estamos todos em segurança. 6. Aquecimento – corrida de uma longa distância e realização de diversos exercícios lúdicos. Depois ainda realiza alguns exercícios mais específico do surf como o take off: 1º Levantar o peito, 2º Rodar o rabo para for e por a perna mais à frente e 3º por os dois pés em contacto com a prancha e em equilíbrio. 7. Depois disto e desfrutar do mar, respeitando as regras. 8. No fim da aula os alunos limpam a prancha e apertam o chope na mesma. 9. Depois cada aluno ou grupo de 2 alunos transportam as pranchas, onde são arrumadas. 10. Por último os alunos vão tomar um duche e vestir. Posso dizer que foi uma experiência muito enriquecedora pois aprendi muito à cerca do Surf e não só também do tempo, a temperatura do mar e do próprio mar. Além de ter aprendido muito desfrutei o máximo de cada momento. As atividades que realizamos no Surf foram: • Aulas com o núcleo de alunos da escola Carlos Gargaté e Escola António Gedeão;

• Aulas de “Batismos” de grupos de outras escolas. • Realizamos uma atividade que não consegui estar presente com muita pena minha que foi o encontro CFD Sines, na praia de São Torpes em Sines. Realizamos outras atividades no âmbito do Desporto Escolar: • Torneio de Badminton – 5ºano, 6ºano; 7ºano, 8ºano e 9ºano; • Torneio de Futebol – 7ºano e 8ºano; • Torneio do Gira Vólei – 4ºAno, 5ºano, 6ºano; 7ºano, 8ºano e 9ºano; • Espetáculo de Dança – Várias classes de dança do concelho de Almada; • Fora das matérias de Desporto Escolar da escola foi possível e no âmbito da disciplina de Educação Física, as turmas do 7ºA e 7ºB participaram numa atividade de vela e canoagem no Clube Náutico de Almada;

IV. Dimensão do Desenvolvimento profissional ao longo da vida

Relativamente a este ponto desenvolvi as minhas competências profissionais e pretendo desenvolver ao longo da vida. Como estagiário identifiquei uma problemática no local de estágio e procedia o seu estudo de forma aprofundada, com objetivos e metodologia e realizei a pesquisa e recolha de dados, apresentei conclusões e propostas de solução para as problemáticas identificadas.

Projeto de Investigação

A importância e a influência de um circuito de força numa aula de educação física

Manuel Pereira [1], Fernando António Vieira [1,2]

[1] Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares, Almada

[2] ISEIT de Almada; Kinesiolab – Laboratory of Human Movement Analysis

RESUMO

Um problema que se verificou no contexto onde lecionei foi nível de literacia física dos alunos, nomeadamente quanto à capacidade física condicional força que se refletiu nos testes de avaliação diagnóstica no início ano letivo. Através do apoio da literatura, procurei entender se a aplicação de um circuito de força nas aulas de educação física seria suficiente e adequada para o desenvolvimento desta capacidade. Foi realizado então o circuito de força em todas as aulas de educação física e posteriormente foram realizadas uma avaliação intermédia e uma avaliação final para perceber se houve diferenças. Foi perceptível, através dos resultados, que a aplicação do circuito foi muito importante para o desenvolvimento da literacia dos alunos quando comparado com alunos que não realizaram o mesmo. Por outro lado, também foi evidente que o género masculino apresentou maiores ganhos quando comparativamente ao género feminino, provavelmente pelo tipo de trabalho realizado e por estes alunos poderem já ter atingido a puberdade e as respetivas transformações corporais como o ganho de massa muscular e massa gorda. Por último, mesmo tendo noção que o tempo disponível para as aulas de educação física não era o suficiente tanto em carga horária como em distribuição semanal, tendo em conta as recomendações da OMS e do PNEF, o facto de haver um desenvolvimento significativo nos alunos permite perceber que é possível haver uma evolução positiva com organização e planeamento.

Palavras-Chave: educação física, literacia física, contexto escolar, circuito de força, FITescola.

ABSTRAT

One problem observed in the context where I taught was the students' level of physical literacy, particularly regarding the conditional physical strength capacity, which was reflected in the diagnostic assessment tests at the beginning of the school year. Through the support of literature, I tried to understand if the application of a strength circuit in physical education classes would be sufficient and appropriate for the development of this ability. The strength circuit was then performed in all physical education classes and then a midterm and a final evaluation was performed to see if there were differences. It was perceptible through the results that the application of the circuit was very important for the development of the students' literacy when compared with students who did not perform it. On the other hand, it was also evident that males showed greater gains when compared to females, probably due to the type of work performed and because these students may have already reached puberty and the respective body transformations such as the gain of muscle mass and fat mass. Finally, even being aware that the time available for physical education classes was not enough, both in terms of workload and weekly distribution, taking into account the recommendations of the WHO and the National Physical Education Program (NPEP), the fact that there was a significant development in students allows us to realize that it is possible to have a positive evolution with organization and planning.

Keywords: physical education, physical literacy, school context, strength circuit, FITescola.

1. INTRODUÇÃO

Ao nível da atividade física infantojuvenil, a educação física é um ambiente propício ao desenvolvimento da literacia física e da promoção de saúde com base na educação e implementação consciente da importância da atividade física regular. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2020) crianças e adolescentes entre os 5 e os 17 anos devem realizar pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa por dia, bem como realizar pelo menos 3 vezes por semana atividades aeróbicas de intensidade moderada a vigorosa incluindo atividades que fortalecem os músculos e ossos, como por exemplo o treino de força.

Segundo Gao, Newton e Carson (2008) e Gaio et al. (2018), a prevalência do excesso de peso e obesidade nas crianças e adolescentes vem a aumentar ao longo da primeira década. Segundo Marques (2010) cabe às escolas garantirem que seja incutido aos alunos o hábito da prática de atividade física, pois os adolescentes de hoje serão os adultos do futuro. Sendo a escola um local onde todas as crianças e adolescentes têm a obrigação de frequentar, é essencial que consiga utilizar isso como um privilégio para a implementação de hábitos e comportamentos que sejam chaves para bom desenvolvimento, principalmente ao nível da saúde. Ainda segundo Marques (2010), as crianças na generalidade, não apresentam um estilo de vida ativo, sendo o mesmo observado pelos pais, professores e toda a comunidade escolar. É essencial que a escola seja capaz de potencializar os recursos que tem e garantir que os alunos se desenvolvam ao nível da saúde principalmente. O principal meio disso, e não tem de ser o único, é a potencialização das aulas de educação física, seja nos recursos a elas dados, como na qualidade das mesmas.

No contexto de lecionação onde o meu estágio está inserido, existem duas aulas por semana de educação física e a duração das mesmas é de 100 minutos e 50 minutos cada uma. Com este tipo de organização é possível afirmar-se que a educação física não consegue ir ao encontro das recomendações da OMS, não garantido que as crianças sejam consideradas ativas. Por outro lado, segundo os Programas Nacionais de Educação Física 3º Ciclo, descrito no Decreto-Lei nº 6/2001 de 18 de janeiro devem ocorrer três sessões de 45 minutos de tempo útil por semana, o que no meu contexto de estágio não ocorre. Desta forma é essencial que seja capaz de potencializar todos os tempos que possuo para o desenvolvimento da literacia física e capacidades motoras, condicionais e coordenativas, dos alunos.

Segundo Almeida (2012) o trabalho de força em circuito demonstra melhorias significativas nos alunos de ambos os sexos, podendo ser uma mais-valia para a saúde e bem-estar dos mesmos. Outro estudo é de Vargas (2011), que para além de demonstrar ganhos de força nos alunos com a implementação de um circuito, fala também que o circuito é um método de fácil implementação e de rentabilização do tempo de aula tendo em conta que o mesmo disponível para a lecionação é reduzido comparado com o seria de esperar.

Com todas estas informações, procurei perceber se enquanto professor é possível organizar o meu planeamento de forma que os alunos tenham crescimento nas suas capacidades motoras, nomeadamente na força, uma capacidade condicional que apresenta uma importância no desenvolvimento dos alunos.

Segundo Rodrigues et al. (2017) o desenvolvimento da força pode contribuir substancialmente para a saúde e bem-estar dos alunos, sendo reconhecido como uma componente importante nos programas de atividade física. Segundo também Guilherme e de Souza Júnior (2006), o treinamento de força em circuito pode ser um método de treinamento intermediário entre os exercícios com predominância aeróbia ou anaeróbia, que parece atender as pessoas com obesidade. Sendo assim, procurei trabalhar sobre este regime, em circuito, de forma a conseguir potencializar o tempo destinado ao desenvolvimento da aptidão física.

2. Objetivo e METODOLOGIA

O objetivo do estudo é perceber de que forma a implementação de um circuito de força no contexto escolar, nomeadamente em alunos do 7º ano e em educação física, influencia os seus níveis de força nos diferentes segmentos corporais (tronco, membros superiores e membros inferiores). Neste caso será também importante perceber se o número de estímulos, ou seja, número de circuitos e aulas, é também suficiente face ao nível de literacia física dos alunos e a todas as recomendações da OMS, dos PNEF e da literatura encontrada.

De forma a avaliar os diferentes segmentos decidiu-se que se iria utilizar os testes do FITescola, tendo usado o teste dos abdominais para o segmento do tronco, o teste de flexões de braços para o segmento dos membros superiores e o teste da impulsão horizontal para avaliar o segmento dos membros inferiores. Foram utilizadas duas turmas do 7ºano como amostra de intervenção, onde foram sujeitos ao circuito de força, e uma turma também do 7ºano que serviu de amostra de controlo, onde não houve qualquer intervenção planeada com circuito de força. Realizaram-se três momentos de avaliação das turmas de intervenção (inicial, intermédia e final) e duas avaliações na turma de controlo (inicial e final). O objetivo do momento de avaliação intermédia acabou por servir como um barómetro para entender se o circuito estava a ter melhorias ou não nos níveis de força dos diferentes segmentos, permitindo que fizesse algum ajuste face aos resultados obtidos e ao feedback dos próprios alunos. Outro intuito é também perceber se o número de alunos fora da zona saudável da aptidão física (ZSAF) tem influência quando sujeito a esta intervenção.

Desta forma, a avaliação e intervenção está dividida em quatro fases:

1. Avaliação diagnóstica – integra a avaliação inicial dos testes do FITescola e a execução do questionário aos alunos;
2. Avaliação intermédia – integra o segundo momento de avaliação através dos testes do FITescola à amostra de intervenção;
3. Avaliação final – integra o terceiro momento de avaliação com o propósito de verificar os resultados práticos com a execução do circuito ao longo das aulas.
4. Análise e reflexão dos resultados – integra a análise e discussão dos resultados obtidos tendo em conta as variáveis propostas (entre amostras de controlo e intervenção, entre alunos praticantes ou não praticantes dentro da amostra de intervenção, e no número de alunos fora da ZSAF).

Como instrumentos de avaliação utilizou-se a aplicação “TABATA HIIT COUNTER”, o registo em papel do desempenho dos alunos nos testes do FITescola e as ferramentas de apoio do FITescola para a aplicação dos testes. Para análise dos dados, utilizou-se a plataforma do SPSS 28.

Relativamente ao circuito organizado e implementado no grupo de intervenção, houve uma progressão gradual do nível implementado consoante as aprendizagens sobre as técnicas de execução e as melhorias ao nível a intensidade que os alunos conseguem implementar. O circuito teve uma organização de três voltas organizadas por tempo de prática e tempo de descanso:

1. Tempo de Prática – 30 segundos

Tempo de Descanso – 20 segundos

2. Tempo de Prática – 30 segundos

Tempo de Descanso – 15 segundos

3. Tempo de Prática – 30 segundos

Tempo de Descanso – 10 segundos

Com o aumento gradual da percentagem de tempo de prática, tendo em conta o tempo total despendido no circuito, não só foi possível aumentar a intensidade do estímulo dos exercícios, mas também foi possível aumentar a rentabilidade do tempo de aula, pois fomos ganhando alguns minutos para outros conteúdos na aula.

Quanto à caracterização da amostra, foram selecionados um total de 74 alunos, sendo 33 do género feminino e 41 do género masculino, que frequentam o 7º ano numa escola do Agrupamento de Escolas da Charneca da Caparica. Os alunos que participaram neste estudo apresentavam contextos de vida e níveis de atividade física fora do contexto escolar diferentes, dando variabilidade na amostra apresentada. Tendo em conta que o objetivo era perceber a influencia da implementação do circuito de força na turma, os resultados iram ser analisados tendo em conta o grupo e o género onde pertencem, pois será interessante também perceber se os resultados variam tendo em conta o género.

Tabela 1. Estatística Descritiva das Idades dos Grupos de Controlo e Intervenção

	Turma Controlo					Turma 1 Intervenção					Turma 2 Intervenção				
	N	Min	Máx	Média	DP	N	Min	Máx	Média	DP	N	Min	Máx	Média	DP
Idade	27	11	15	12,4	0,8	20	12	15	12,7	0,98	27	12	15	12,4	0,79

Tabela 2. Estatística descritiva sobre a distribuição dos gêneros nos grupos de controlo e intervenção

Turma Controlo				Turma 1 Intervenção				Turma 2 Intervenção			
Feminino		Masculino		Feminino		Masculino		Feminino		Masculino	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
14	51,9	13	48,1	11	55,0	9	45,0	8	29,6	19	70,4

3. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para a análise dos resultados tendo em conta os objetivos traçados, foram realizadas análises descritivas sobre o grupo de controlo (tabela 3) e o grupo de intervenção (tabela 4), de forma que se pudesse entender se houve melhorias e em que grupo essas melhorias foram superiores.

Tabela 3. Estatística descritiva dos testes realizados no grupo de controlo.

	N	Mínimo	Máximo	Média	Erro Desvio
AB1	27	2,00	75,00	31,9630	21,05210
AB2	27	7,00	75,00	34,5926	19,81115
AB3	27	17,00	75,00	42,3333	17,80017
FL1	27	2,00	21,00	9,0741	5,28369
FL2	27	1,00	20,00	9,7037	5,49696
FL3	27	1,00	25,00	11,9630	6,69375
SH1	27	101,00	202,00	145,7778	27,09291
SH2	27	100,00	205,00	147,0000	27,12648
SH3	27	102,00	215,00	152,1111	26,26248
N válido (de lista)	27				

Tabela 4. Estatística descritiva dos testes realizados no grupo de intervenção.

	N	Mínimo	Máximo	Média	Erro Desvio
AB1	47	2,00	75,00	42,5106	24,62578
AB2	47	6,00	75,00	49,1277	22,25213
AB3	47	13,00	75,00	56,5957	19,33308
FL1	47	1,00	34,00	11,7234	9,78620
FL2	47	4,00	40,00	15,5532	8,78192
FL3	47	8,00	50,00	20,3191	11,32927
SH1	47	95	198	152,55	26,950
SH2	47	56	217	155,21	37,062
SH3	47	100	252	173,34	32,033
N válido (de lista)	47				

Através destas tabelas consegue-se entender que houve melhorias em ambos os grupos, contudo é possível verificar que as melhorias no grupo de intervenção são superiores que no grupo de controlo, e ainda que, em média, os valores atingidos pelos alunos no grupo de intervenção também são superiores. Relativamente ao grupo de controlo (tabela 3), podemos verificar que existem melhorias entre os momentos de avaliação, principalmente entre o segundo e terceiro momentos de avaliação nos três testes. Também se pode perceber que no teste dos abdominais e da impulsão horizontal o desvio padrão vai diminuindo tornando mais homogênea a amostra, contrariamente ao que ocorre nas flexões. Por outro lado, no grupo de intervenção (tabela 4) podemos verificar que as melhorias no teste das flexões foram de aproximadamente, e em média, 9 flexões por aluno, tendo ainda o mínimo de flexões feitas passado de 1 para 8 flexões. Nos restantes testes também existem diferenças, mas para perceber se essas diferenças são significativas e em ambos os grupos, realizou-se o teste de Wilcoxon dentro de cada grupo.

Tabela 5. Teste de Wilcoxon sobre as avaliações no grupo de controlo.

	AB2 - AB1	AB3 - AB1	AB3 - AB2	FL2 - FL1	FL3 - FL1	FL3 - FL2	SH2 - SH1	SH3 - SH1	SH3 - SH2
Z	-3,368 ^b	-3,630 ^b	-3,455 ^b	-2,171 ^b	-3,042 ^b	-3,174 ^b	-2,416 ^b	-3,513 ^b	-3,777 ^b
Significância Sig. (2 extremidades)	,001	,000	,001	,030	,002	,002	,016	,000	,000

Tabela 6. Teste de Wilcoxon sobre as avaliações no grupo de intervenção.

	AB2 - AB1	AB3 - AB1	AB3 - AB2	FL2 - FL1	FL3 - FL1	FL3 - FL2	SH2 - SH1	SH3 - SH1	SH3 - SH2
Z	-2,549 ^b	-5,014 ^b	-4,863 ^b	-4,126 ^b	-5,657 ^b	-5,256 ^b	-1,635 ^b	-5,583 ^b	-5,336 ^b
Significância Sig. (2 extremidades)	,011	,000	,000	,000	,000	,000	,102	,000	,000

Para entender se as diferenças entre os momentos de avaliação são significativas realizamos o teste de wilcoxon onde para análise as variáveis que interessam são as que comparam o primeiro momento e o terceiro momento de avaliação percebendo se o nível de significância é inferior a 0.05. Caso seja inferior a esse valor, as diferenças são consideradas significativas. Em ambos os grupos, existem diferenças significativas em todos os testes realizados, pois o seu nível de significância é inferior a 0.05, contudo, mais uma vez, percebe-se que os valores que representam essa diferença são maiores no grupo de intervenção que no grupo de controlo.

De seguida, o objetivo foi tentar perceber se existem diferenças significativas dentro do género comparando os grupos de controlo e intervenção e se existem diferenças significativas entre os géneros no grupo de intervenção.

Tabela 7. Teste de Wilcoxon no grupo de controlo género masculino

	AB2 - AB1	AB3 - AB1	AB3 - AB2	FL2 - FL1	FL3 - FL1	FL3 - FL2	SH2 - SH1	SH3 - SH1	SH3 - SH2
Z	-1,608 ^b	-2,045 ^b	-1,989 ^b	-1,341 ^b	-2,848 ^b	-3,081 ^b	-2,300 ^b	-2,661 ^b	-2,696 ^b
Significância Sig. (2 extremidades)	,108	,041	,047	,180	,004	,002	,021	,008	,007

Tabela 8. Teste de Wilcoxon no grupo de intervenção do género masculino.

	AB2 - AB1	AB3 - AB1	AB3 - AB2	FL2 - FL1	FL3 - FL1	FL3 - FL2	SH2 - SH1	SH3 - SH1	SH3 - SH2
Z	-1,252 ^b	-3,623 ^b	-3,625 ^b	-2,879 ^b	-4,522 ^b	-4,554 ^b	-3,269 ^b	-4,601 ^b	-4,193 ^b
Significância Sig. (2 extremidades)	,210	,000	,000	,004	,000	,000	,001	,000	,000

Pela análise das tabelas 7 e 8, percebe-se que as diferenças significativas quando comparados o primeiro e terceiro momentos de avaliação ocorrem no teste de flexões no grupo de controlo e nos três testes nos grupos de intervenção.

Tabela 9. Teste de Wilcoxon no grupo de controlo do género feminino.

	AB2 - AB1	AB3 - AB1	AB3 - AB2	FL2 - FL1	FL3 - FL1	FL3 - FL2	SH2 - SH1	SH3 - SH1	SH3 - SH2
Z	-2,942 ^b	-3,113 ^b	-2,906 ^b	-1,732 ^b	-1,682 ^b	-1,652 ^b	-1,174 ^b	-2,232 ^b	-2,768 ^b
Significância Sig. (2 extremidades)	,003	,002	,004	,083	,093	,098	,240	,026	,006

Tabela 10. Teste de Wilcoxon no grupo de intervenção no género feminino.

	AB2 - AB1	AB3 - AB1	AB3 - AB2	FL2 - FL1	FL3 - FL1	FL3 - FL2	SH2 - SH1	SH3 - SH1
Z	-2,444 ^b	-3,520 ^b	-3,302 ^b	-3,099 ^b	-3,380 ^b	-2,753 ^b	-1,208 ^c	-2,878 ^b
Significância Sig. (2 extremidades)	,015	,000	,001	,002	,001	,006	,227	,004

No caso do género feminino, através das análises das tabelas 9 e 10, consegue-se perceber que o grupo de intervenção apresenta dos testes com diferenças significativas, todavia no grupo de controlo apenas o teste dos abdominais apresenta diferenças significativas.

Quando comparamos os géneros dentro do grupo de intervenção (tabelas 8 e 10) percebe-se que o género masculino apresenta melhorias superiores comparativamente ao género feminino. Isto é importante para se perceber também que o trabalho realizado com o género feminino, apesar de ter ganhos significativos, pode tentar ser mais atrativo e adequado ao género feminino, que face à sua biologia, pode apresentar condições que não favorecem tanto.

4. LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Este estudo foi realizado num contexto específico, ou seja, os resultados obtidos pelo mesmo podem não expressar a realidade em outros contextos mesmo que semelhantes. O facto de terem sido professores diferentes a aplicar os circuitos nas aulas também faz com que a aplicação do mesmo possa ter sido diferente, o que influenciaria os resultados. Por outro lado, os alunos também apresentam contextos sociais e económicos diferentes, o que pode influenciar a sua predisposição para uma boa ou menos boa evolução, como por exemplo o se praticam atividade física, formal ou informal, fora do contexto escolar.

Seria interessante num futuro perceber de que forma este tipo de trabalho pode ser realizado em contexto de primeiro ciclo podendo garantir um maior desenvolvimento nos jovens, principalmente no sexo feminino que na altura da puberdade existe um ganho de massa gorda.

5. CONCLUSÃO

Sendo a educação física uma das ferramentas mais importantes e a comunidade escolar o local de maior destaque na formação e desenvolvimento dos jovens, estes resultados demonstraram que através das aulas de educação física os alunos têm a possibilidade de desenvolver a sua literacia física, e neste caso em concreto, da capacidade de produzir força. Através da implementação de um circuito de força, foi possível verificar ganhos significativos desta capacidade condicional. A forma e a organização do circuito também foram pensadas para que este se realizasse num tempo que fosse adequado ao tempo médio de uma aula de educação física. Algo importante também de realçar, é que foi possível realizar-se uma intervenção nos três segmentos corporais, membros superiores, tronco e membros inferiores, tendo obtido resultados positivos em todos. Tal como referido na literatura anteriormente referida, a obesidade é um problema grave na comunidade escolar, e este tipo de intervenções demonstraram-se de extrema importância e viabilidade para o aumento da atividade física.

Relativamente à diferenciação dessas melhorias pelos diferentes géneros, percebe-se que no feminino a necessidade deste tipo de trabalho é superior, porque mesmo que exista ganhos de força, quando comparados com os rapazes, esses ganhos são inferiores, isto provavelmente porque nesta altura do desenvolvimento infantojuvenil os jovens atingem a puberdade, e no feminino a puberdade significa o aumento de massa gorda. É essencial que sejamos capazes de realizar este tipo de trabalho com este grupo de alunos, mas sempre garantindo que passam por atividades mais prazerosas, como por exemplo a implementação de um núcleo de ginástica que é uma matéria onde o desenvolvimento da força é bastante acentuado e, por norma, é uma atividade mais atrativa ao género feminino. Por outro lado, mesmo nas aulas podemos colocar algumas atividades como estafetas ou jogos lúdicos que desenvolvam a força, mas que seja ao mesmo tempo mais atrativo.

Relativamente aos recursos temporais utilizados, mesmo num contexto que não corresponde ao ideal segundo as normas da OMS e dos PNEF, as melhorias foram significativas perante um trabalho de circuito de força planeado e organizado tendo sempre em conta o aumento do tempo potencial de aprendizagem e o tempo passado em atividade física pelos alunos.

Por último, penso que é importante que enquanto agentes de ensino, sejamos capazes de fazer entender os nossos alunos da importância deste tipo de trabalho procurando garantir que este trabalho também se reflete na sua motivação durante a sua implementação, tendo mais possibilidades que estes sejam capazes de ser educados a manter estes comportamentos para a sua vida adulta, seja ao nível do treino de força ou de outro tipo de trabalho.

REFERÊNCIAS

- Almeida, A. J. E. D. (2012). A eficácia do Treino em Circuito na melhoria da Força em Educação Física: estudo em alunos de ambos os sexos do 7º e 8º anos de escolaridade, na Escola Secundária Braamcamp Freire (Master's thesis).
- Gaio, V., Antunes, L., Barreto, M., Gil, A. P., Kislaya, I., Vieira, S. C. N. G. C., ... & Dias, C. M. (2018). Prevalência de excesso de peso e de obesidade em Portugal. *Observações_Boletim Epidemiológico*, (22), 29-33.
- Guilherme, J. P. L. F., & de Souza Júnior, T. P. (2006). Treinamento de força em circuito na perda e no controle do peso corporal. *Conexões*, 4(2), 31-46.
- Marques, A. P. D. C. (2010). A escola, a educação física e a promoção de estilos de vida activa e saudável: estudo de um caso.
- Ministério da Educação (2001). Programa Nacional de Educação Física Ensino Básico 3º Ciclo – Reajustamento.
- OMS (2020). Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. Genebra, Suíça: OMS.
- Rodrigues, M., Carvalho, M. L., & Correia, A. L. (2017). Treino de força: uma proposta em contexto escolar. *Seminário internacional desporto e ciência 2017*, 136-145.
- Vargas, T. A. N. (2011). A importância do Treino de Força nas aulas de Educação Física: Estudo em alunos de ambos os sexos do 7º ano de escolaridade (Master's thesis).

5. CONCLUSÃO/REFLEXÃO FINAL

O estágio pedagógico foi muito importante no meu desenvolvimento como pessoa e como professor. Enquanto pessoa permitiu-me conhecer e socializar com todo o tipo de pessoas, já como professor foi o momento onde tive de colocar em prática todo o conhecimento didático e pedagógico que desenvolvi. Adquiri experiência em diversas componentes como: a instrução, a organização, o tempo potencial de aprendizagem, o feedback pedagógico e o clima emocional e motivacional. Estas componentes foram a minha prioridade e a principal preocupação na leção da disciplina de EF, pois contribui diretamente para a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos. Ao dar instruções breves e sucintas e se a aula estiver bem organizada, com uma boa dinâmica na montagem e desmontagem do material e uma boa dinâmica na transição de estações e até mesmo um clima de aula divertido, alegre em que os alunos estejam muito empenhados, tudo isto vai permitir um maior tempo de prática o que permite ao aluno um melhor e maior desenvolvimento, pois tem mais tempo de aprendizagem. Ao nível desta componente (instrução, organização, feedback pedagógico, tempo potencial de aprendizagem) posso dizer que foi extremamente positivo o meu desempenho. Lecionar uma aula politemática, usando 4 estações em rotação, permite uma aprendizagem de diversas matérias numa só aula, também permitiu ter um maior tempo de prática e o mesmo tempo de prática a cada aluno, pois se esta mesma rotação for rápida poupamos muito tempo o que ira permitir mais tempo para a prática. Outra estratégia importante foi definir o local de início e fim da aula onde se dava a instrução inicial e a reflexão no final. Se conseguir incutir esta metodologia sempre nos alunos o sucesso é garantido. E acho que foi isso mesmo que aconteceu nas duas turmas do 7ºB e 7ºC, pois tornaram se mais autónomas em algumas estações e na aprendizagem de algumas matérias. A parte onde mais me destaquei foi na parte do clima emocional e motivacional, pois as aulas correram sempre num clima divertido e de muito empenho por parte dos alunos.

Em suma, penso que a relação professor-aluno foi um dos meus pontos fortes no estágio, pois considero que o tipo e a qualidade dessa relação permitiram que os alunos se desenvolvessem fisicamente, psicologicamente e socialmente sobre diversos temas. Tomando como exemplo a disciplina de EF e todas as áreas que esta abrange como a saúde ou a educação. Nas aulas de EF foi criado o circuito de força onde ambas as turmas inicialmente não gostaram da ideia por não terem espírito de sacrifício nem hábitos de trabalho, com um pouco de motivação e explicação da importância do circuito. Ambas as turmas realizaram o circuito com o máximo de empenho demonstrando uma grande motivação na realização do mesmo. A prova verdadeira disso é que ambas as turmas tiveram uma grande evolução ao nível da aptidão física o que influenciou as outras atividades físicas melhorando as mesmas. Os exercícios, as estratégias e as decisões tomadas foram um sucesso permitindo uma boa aprendizagem de todos os alunos e um grande desenvolvimento. Para além disso é importante continuar atento ao desenvolvimento científico na área pedagógica, pois a sociedade encontra-se sempre em constante mudança e considero que algumas características dos adolescentes podem apresentar mudanças que me obriguem a modificar a forma de leção ao longo dos anos.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bonito, J. (2018). Sociometria. Évora.
- Caires, S. (2006). Vivências e percepções do estágio pedagógico: Contributos para a compreensão da vertente fenomenológica do “Tornar-se professor”. *Análise Psicológica*, 24(1). 87-98.
- Carvalho, L. M. D. (2017). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.
- Catunda, R., & Marques, A. (2017). Educação física escolar. *Referenciais para o*.
- Direção-Geral da Educação. (2017). Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Lisboa: República Portuguesa, Educação. Disponível em https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2018). Aprendizagens Essenciais em Educação Física - Secundário 7º ano. Lisboa: República Portuguesa, Educação. Disponível em https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_7a_ff.pdf
- Direção-Geral da Educação. (2018). Aprendizagens Essenciais em Educação Física - Secundário 7º ano. Lisboa: República Portuguesa, Educação. Disponível em http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_7a_ff.pdf
- Ennis, C. (2003). A model describing the influence of values and context on student learning. In S.J. Silverman & C.D. Ennis (2nd ed.), *Student learning in physical education. Applying research to enhance instruction* (pp.109 – 127). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Carvalho, F., Martins, J., Costa, J., Cardoso, J., Gomes, L., & da Costa, F. C. (2017). Haverá diferenças dos níveis de Atividade Física entre os rapazes e as raparigas adolescentes nos vários contextos de prática?. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (40), 91-99.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J (2001). *Programas Nacionais de Educação Física do Ensino Básico, 3º ciclo (reajustamento)*. Lisboa: Editorial ME/DES.
- Januário, C. (2017). O planeamento de jovens professores de educação física. *Educação física escolar: Referências para o ensino de qualidade*, 109-118.
- Junior, N. (2018) *O planeamento no ensino da Educação Física escolar: Desafios e limitações*. Universidade Fernando Pessoa. Faculdade de Ciências Humanas
- Marques, A. P. D. C. (2010). A escola, a educação física e a promoção de estilos de vida activa e saudável: estudo de um caso.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching psysical education*. First online edition. Disponível em <http://www.spectrumofteachingstyles.org>

OMS (2020). Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. Genebra, Suíça: OMS.

Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ, 174(6), 801-809.

7. ANEXOS

Anexo 1 Questionário Sociométrico

29/06/22, 17:44

CARACTERIZAÇÃO DO ALUNO - SOCIOMETRIA

CARACTERIZAÇÃO DO ALUNO - SOCIOMETRIA

Este questionário será única e exclusivamente utilizado para caracterização da turma no âmbito do estágio curricular entre o Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada (ISEIT) e a Escola Básica Carlos Gargaté.

***Obrigatório**

1. 1- Nome Completo *

2. 2- Data de Nascimento *

Exemplo: 7 de janeiro de 2019

3. 3- Qual a tua turma do ano passado? *

4. 4- Qual a tua disciplina favorita? *

5. 5- Gostas da Disciplina de Educação física? *

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

6. 6- Tens algum problema de saúde que te condicione nas aulas de educação física (Problemas cardiovasculares, fraturas, problemas respiratórios, medicação, etc.)?

<https://docs.google.com/forms/d/1dha3BIGZHQTeQwYECB0M9Aiv1feGSd9DFfoHd2hm3g/edit>

1/5

29/06/22, 17:44

CARACTERIZAÇÃO DO ALUNO - SOCIOMETRIA

8. 8- Qual a matéria que menos gostas? *

Marcar apenas uma oval.

☐ Andebol

☐ Futebol

☐ Basquetebol

☐ Voleibol

☐ Ginástica de solo

☐ Ginástica de Aparelhos

☐ Atletismo

☐ Badminton

☐ Corfebol

☐ Raguebi

☐ Hóquei em campo

☐ Judo

☐ Natação

☐ Dança

☐ Orientação

☐ Outra: _____

9. 9- Gostas de fazer jogos de competição nas aulas de Educação Física? *

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

10. 10- Estás inscrito no desporto escolar? *

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

<https://docs.google.com/forms/d/1dha3BIGZHQTcQwYECB0M9AIVtfeGSd9DFfoHd2hm3g/edit>

3/5

29/06/22, 17:44

CARACTERIZAÇÃO DO ALUNO - SOCIOMETRIA

11. 10.1- Se respondes-te sim, qual?

Marcar apenas uma oval.

☐ Badminton

☐ Voleibol

☐ Basquetebol

☐ Surf

☐ Dança

12. 11- Frequentas alguma atividade extra curricular? *

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

13. 11.1- Se respondes-te sim, qual?

14. 12- Consideras que a Educação Física é uma disciplina tão importante como as outras? Porquê? *

15. 13- Indica o nome de 3 colegas com os quais gostavas de formar um grupo nas aulas de Educação Física (Por ordem de preferência)? *

<https://docs.google.com/forms/d/1dha3BIGZHQTQwYECB0M9AivlfeGSd9DFfoHd2hm3g/edit>

4/5

A importância e a influência de um circuito de força uma aula de educação física

29/06/22, 17:44

CARACTERIZAÇÃO DO ALUNO - SOCIOMETRIA

16. 14- Indica o nome de 3 colegas com os quais menos gostavas de formar um grupo nas aulas de Educação Física (Por ordem de preferência)? *

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

<https://docs.google.com/forms/d/1dha3BtGZHQTcQwYECB0M9AivlfeGSd9DFfoHd2hm3g/edit>

5/5